آخر ما توصّل إليه العلم في نيل

# السعادة

خلدون حمودة







نشر إلكترونيًّا في ربيع الثاني،١٤٣٣/مارس، ٢٠١٢.



التدقيق اللغوي: محمد سعيد الملاح
الإخراج الفني: شيماء رضوان
تصميم الغلاف: أسماء الصيّاح

# محتويات الكتاب

# المقدّمة

هناك بعض الناس لا يعلمون أن عليهم أن يغيّروا، وهناك آخرون يعلمون أن عليهم أن يغيروا ولكن لا توجد لديهم الرغبة الكافية والطاقة للقيام بعملية التغيير، أو إنهم حاولوا بمحاولات غير كافية أوخاطئة وفشلوا، وهناك فئة يعرفون أن عليهم أن يغيروا وعندهم من مهارات التغيير والطاقة الكافية، وهم فعلاً ماضون في التغيير، هؤلاء هم سعداء وناجحو المستقبل.

لذلك قال وليم جيمس: "إن الاكتشاف الأعظم الذي اكتشفه جيلي، هو أن في مقدور البشر تغيير حياتهم بتغيير مواقفهم الذهنية".

كل الناس يجذبها التغيير، وجرس هذه الكلمة الموسيقي عذب في آذانهم. لقد نجح باراك أوباما في الانتخابات وأصبح رئيسًا للولايات المتحدة الأميركية بفضل حسن انتقائه لشعار حملته الانتخابية، هذا الشعار هو "التغيير".

"إنك تجد عند جميع البشر في تاريخهم الماضي كافة المصادر التي يحتاجونها لإحداث تغييرات إيجابية في حياتهم"[1].

لقد قال غاندي يومًا: كن التغيير الذي تريد حدوثه في العالم.

ولكن، من خلال حديثنا عن التغيير كتوطئة لحديثنا عن السعادة نقول: لكي تصبح سعيدًا عليك أن تغير فلسفتك في الحياة.

إن الطريقة التي تنظر فيها للحياة، الطريقة التي تفكر فيها بالأشياء، إما تجعلك سعيدًا أوحزينًا.

عليك أن تتخيل ما يمكن أن يجعلك سعيدًا.

فالإنسان غالبًا ما يلهث وراء ما يعتقد أنه سيسبب له السعادة، ولكن في الحقيقة نادرًا ما يتعلم فن السعادة بحد ذاته.

هل تستطيع أن تتخيل سعادة عميقة طويلة الأمد كبيرة متعدية قوية مركبة منهجية علمية منطقية جماعية إيثارية واقعية، قائمة على الفكر الجزافي اللا واعي، وضربة الحظ.

(١) فن الاتصال اللا محدود.

نحن في عصر العلم، وإن أي شيء سوف تفعله في هذا العصر عليك أن تطّلع عليه أولاً، وتبحث فيه، حتى ولوكان شراء سيارة، أوقطعة أثاث. فالشبكة العنكبوتية ومصادر المعلومات متاحة للجميع، وكما لا جهل في القانون، كذلك لا جهل في هذا العصر في كل شيء الذي أصبح فيه العلم ميسرًا تيسيرًا ليس له سابقة في تاريخ. وإذا كان شرائك لقطعة أثاث في هذا العصر يحتاج إلى البحث أولاً، أفتريد أن تنال السعادة: أعلى معنى وأغلى هدف ومطلب البشرية جمعاء وحلم كل إنسان، من خلال بنات أفكارك، ومن خلال القصور العلمي والفكري؟ محال!

يجب أن يكون لديك تفسيرات منطقية لجانبي حياتك السعيد منها والتعيس.

"أقل من ٣٪ في العالم كله فقط يعرفون ماذا يريدون بالضبط، وبالتالي يعيشون في سعادة"[٢].

والآن، لا بد أن كل منا قد ذاق طعم السعادة، ولكننا نعاني من أن اللحظات السعيدة قليلة وتمر بسرعة.

وهي: استمتاع + انغماس + معنى = سعادة.

(٢) قوة الحب والتسامح.

إن علماء ما يسمى بـ"علم النفس الإيجابي" ينصحون ببعض الاستمتاع والانغماس في شيء ذو معنى، ويعدون بـ ١٠ إلى ١٥٪ إضافية من السعادة. ولإطالة تلك اللحظات يرى باحثو تلك المدرسة الجديدة من علم النفس أنه يجب أن "تنغمس" تمامًا فيما تفعل وتستمتع به، تمامًا مثلما يحدث عندما تقوم بعمل شيء تحبه أوتؤمن به.

واحرص، كما يقول العلماء، أن يكون ما تفعل ذا معنى، حتى تكتمل المعادلة وتكتسب حياتك قيمة جديدة فتشعر بمزيد من السعادة.

حيث يقول الدكتور مارتن سليجمان من جامعة بينسلفانيا الأمريكية، وهو من يوصف بأنه "أبو علم النفس الإيجابي": أن المرء يصبح أكثر سعادة عندما يحاور نفسه، ويتحدّى الأفكار السيئة ويحلّلها، ويقارنها بما يتمتّع به من نعم ومزايا.

ولكن تأكد أنه لا يمكنك في كل الأحوال أن تضغط على زر لتتحول إلى شخصٍ سعيدٍ.

فالسعادة أولاً وأخيرًا هي حالة في النفس والذهن".

أيها القرّاء الكرام: السعادة نسيج وحدها، علم مرتبط بكل العلوم، ومستقل في نفس الوقت عن باقي العلوم، ويصح تسميتها علم، لأن فيها قوانين، واستقراء، وتجريب،

ومقدمات تعطي نتائج حتمية. لقد حان الوقت لكي تنتشل السعادة من نظرية الحظ المهترئة.

إن نظام السببية نظام اعتمده الله أصلاً من أصول خلقه، لكل شيء سبب، شخّصْ سبب تعاستك وبؤسك، ولكن لا يكفي التشخيص الناجح، لا بد من أن يُعقّب بالعلاج الناجح، وإلا ستزداد ألمًا، وهذا كله يحتاج إلى العلم والملاحظة.

السعادة هي السمة المشتركة بين بني البشر، كل الناس على اختلاف أعراقهم ودياناتهم ولغاتهم وأعمارهم وأمزجتهم ينشدون السعادة، ولكن القليل يصل فعلاً إلى السعادة.

وهي باعتبارها أعلى مطلب للبشرية جمعاء لذا فهي تحتاج إلى جهد متواصل للوصول إليها.

ولكن المشكلة تبدأ مع اللغط الكبير الذي يتنازع السعادة كمفهوم وكتطبيق.

"حيث يُجمع العلماء عمومًا على عدم قدرتهم على الوصول إلى معادلة للسعادة تكون شاملة ومبسّطة في الوقت ذاته.

ولا تنس أن ما تراه أنت مصدرًا للسعادة، قد لا يكون كذلك لغيرك[3] إذاً لا يوجد إجماع حول السعادة كمفهوم وتطبيق.

فهل صحيح أن السعادة تأتي فقط من المعتقدات كما يرى كثير من الناس؟

هل الحكمة الإنكليزية التي تقول: "اضحك تضحك الدنيا معك" صائبة؟

أحدهم قال: ركني السعادة الركينين هما: الرضا+الأمان، ولكن هذا لا يعني أن هناك أمور في السعادة باتت قطعية لا يناقش فيها أحد.

فعلماء النفس يؤكدون أن السعادة تتأتى من خلال الحصول على "السلام الداخلي والرضا"، والذي استنتجوه من خلال مجموعة كبيرة من الدراسات التجريبية.

وكما قلت: ما دام الأمر يُحكم بالتجربة التي تؤدي إلى نتيجة حتمية فهوعلم لا يقل عن أي علم تحكمه قوانين واضحة.

إن هذا الكتاب أيها القرّاء الكرام ليس للاستجمام والتثقّف، هذا الكتاب للتطبيق.

---

(3) BBC.

مثلاً، وصفة الطبيب: هل تنتفع بها لو قرأتها ألف مرة وبإسلوب رائع، هل تُشفى من مرضك بمجرد القراءة، هل تُشفَى إذا قرأتها واشتريت الدواء إلا أنك لم تشربه.

ومن ناحية أخرى، ما رأيك أنك لا تستطيع أن تساعد الآخرين، ولا تستطيع أن تكون منتجًا وإيجابيًا ومفيدًا في الحياة، إذا لم تكن سعيدًا؟

ولكن هذا لا يعني أن تنتظر حتى تصبح سعيدًا لتكون إنسانًا صالحًا، لأنه أن تكون صالحًا وسيلة مهمة للوصول للسعادة، ففي هذا الأمر تناسبًا عكسيًّا، "كن سعيدًا لتكون صالحًا، وكن صالحًا لتكون سعيدًا"

كيف يمكن أن تكون سعيدًا إذا لم تتعلم كيف تصل إلى مرحلة الرضا في أركان حياتك. (الركن المادي – الركن الأسري – الركن الصحي، والتي سنتحدث عنها لاحقا).

هناك أناس يقومون بما أسميه "الغيرية الحمقاء": أي أن: "تُسعد الآخرين وتنسَ نفسك". دعني أقول لك أمرًا هامًّا: لن تستطيع أن تنضح بالسعادة على الآخرين إذا لم يكن إناؤك مملوءًا منها.

عزيزي القارئ: كل ما قمت به من دراسة وأبحاث حول السعادة قادني إلى هذه المقولة الجوهرية: "الوحيد الذي يمكنه أن يجعلك سعيدًا هوأنت نفسك".

لذا لا تضيّع وقتك في البحث عن السعادة خارج عالمك الداخلي، إن السعادة تكمن بقرار ينبع من صميمك.

"لقد أثبتت التجربة أنه إذا كان شيءٌ ممكنًا لشخص ما، فمن الممكن لأي شخص أن يتعلم كيف يعمل الشيء ذاته.

وما دمت مسؤولاً عن ذهنك، لذا فأنت مسؤولٌ عن النتائج التي تصل إليها.

ما أروع مقولة من قال: كل ما يوجد أمامنا وكل ما يوجد في غير متناولنا شيء بسيط إذا ما قورن بما يوجد في أعماق أنفسنا.

ولقد قال كونفوشيوس يومًا: إن الشيء الذي يبحث عنه الإنسان الفاضل موجود في ذاته، أما الشيء الذي يبحث عنه الإنسان العادي فهوموجود عند الآخرين.

إن الانتظار السلبي يسيطر على الكُثُرْ، ويمنعهم من تحريك عجلة الحياة"[٤].

لا يمكنك أن تشعر بالسعادة والكآبة معًا، لا بد أن تتخلص من الأخيرة وتنمّي الأولى، لأنه لا يمكن أن تحس بإحساسين معًا في لحظة واحدة.

---

(٤) د. إبراهيم الفقي.

"في الحقيقة كل منا كان ضحية الشعور بالضيق في وقت ما في حياتنا، وكنا أيضًا سجناء العواطف السلبية التي قد تكون في صورة خوف أوحزن أوألم، وهناك بعض الناس الذين يحاولون الهرب من مشاكلهم بتعاطي المخدرات أوشرب الخمور أوالتدخين أوالشراهة في الأكل أولعب القمار أو حتى مشاهدة التلفاز لفترات طويلة، وللأسف فإن هذه العادات السلبية تتسبب في أضرار أكثر وتسلب الإنسان مقدرته على الشعور وتعطيه مهربًا مؤقتًا، وتكون آثارها السيئة أكبر بكثير على المدى الطويل".

ما سأفعله هو مساعدتك على اكتشاف سعادتك وكيف تسيرها وتصل إليها، وهذا أمر ليس باليسير، فما هو مصدر للسعادة لصغار السن (الإثارة مثلاً)، مغاير لما هو مصدر للسعادة عند الكبار (الهدوء والسلام).

والسؤال الذي يطرح نفسه: لماذا نحن بحاجة للسعادة؟

ليست الأسباب نفسية فقط، بل جسدية أيضًا. ومادامت السعادة على هذا القدر من الأهمية، وهي مركبة وفيها شيء من التعقيد، فهيا بنا لنغوص فيها ونكتشف أغوارها، وبالتالي نخرج من هذا الكتاب ولدينا كل ما يلزمنا من المعلومات لنصبح سعداء.

واعلم أنه إذا بدأت همومك بعد الانتهاء من قراءة كتابي فهذا معناه أنه ناجح.

الكاتب والباحث: خلدون حمودة

- مهتم بالقضايا الاجتماعية وعلم النفس والبرمجة اللغوية العصبية، وباحث في الفكر السياسي والتاريخ الدولي والدراسات الإسلامية.
- حاصل على بكالوريوس حقوق، وهومحام منذ عام ٢٠٠٨
- شهادة في المحاسبة من الجامعة الأمريكية في القاهرة.
- ويحضر الآن لبرنامج الماجستير في "التاريخ الدولي"

KHALDON_1981@HOTMAIL.COM

# تعريف السعادة

<u>محتويات هذا الفصل:</u>

١. تعريفات عامة.

٢. التعريف المعياري.

٣. أركان السعادة.

٤. متطلبات السعادة.

٥. مدمرات السعادة.

٦. عناوين سريعة في السعادة.

## ١. تعريفات عامة

غالبية الناس تقول: السعادة نسبية (تمثل شيئًا مختلفًا لكل شخص).

لن أدخلك في متاهات التعريفات الفلسفية التي بموجبها تتعقد السعادة في نظرنا وتصبح أمرًا خياليًا.

فالسعادة في نظر أحدهم: تفاعل اجتماعي، تفاهم أسري، وظيفة ممتازة، صحة، حرية، تفاؤل.

ومن وجهة نظر أخرى: نجاح من كل الجوانب والشعور بهذا النجاح، وكلما زاد هذا الشعور كان الفرد أسعد.

ما أروع مقولة "د. ويلارد جايلين" في كتابه الأحاسيس: من الممكن أن تشعر في يوم ما بالانبساط ثم تشعر بالانقباض في اليوم التالي مباشرة، وما بين الإحساسين، كل متع الجنة وكل بؤس الجحيم.

ولا تتشاءم بالحزن العارض، فالحزن يُظهر قيمة السعادة.

السعادة ليست شيئًا ملموسًا وإنما هي كل شيء لامس شعورنا فأحسسنا تجاهه بالارتياح بعكس الحزن الذي يشعرنا بالانقباض.

وقد قال أحدهم عن السعادة: هي أن تشعر بالمزايا والإيجابيات التي عندك، بحيث أنك تستذكرها بشكل دائم، وتشكر الله عليها.

إن لم تصنع الفرح والبهجة لنفسك، فلن يصنعه أحد لك، حتى عندما تجلس مع شخصية مرحة، إن لم تُعطِ لنفسك الأمر بالتجاوب مع مزاحه فلن تسعد بهذا المرح، والدليل أنك عندما تكون منزعجًا منه فلن تجد ما يحكيه مضحكًا، وعليه. الفرح ينتظر أمرًا منك.

وإن التحكم بالنفس والثقة فيها، ومحبة الذات دون شرط، طريق سريع نحوالسعادة.

هناك أناس يريدون تمييع السعادة، فوفق منهجهم لا يمكن تعريف السعادة ولا تبيان أنواعها وأعراضها وأسبابها، وطبعًا هذا منهج خطّأه العلم بشتى أنواعه.

***

## ٢. التعريف المعياري

فتعريف السعادة الذي يتمتع بميزة الضبط، وهومعيار يمكن أن تقيس عليه:

السعادة هي الرضا. عن جوانب حياتك كلها.

السعادة هي القناعة. مع التطور المستمر.

السعادة هي الأمان. من المخاوف، وعلى رأسها الهموم.

السعادة هي السلام. والسكينة، الغير مقرونة بالخمول.

السعادة هي التفاؤل. وليس التوقع الساذج.

السعادة هي التفكير الإيجابي. سياج السعادة.

السعادة هي الصحة. والعادات الصحية.

السعادة هي المعنويات المرتفعة والحماس.

السعادة هي فن نسيان الماضي المؤلم. هي بهجة تعم صاحبها. هي تبسيط الأمور. هي الأمل. الأمل المقرون بالعمل.

السعادة هي صناعة الفرِح والسرور.

تخيل معي أن إنسانًا استطاع أن يحقق هذه العناصر كلها، كيف ستسير حياته، وما نوع البهجة الدائمة التي يعيشها، ويا هناء من حوله.

إن حياةً بلا سعادة على النحوالمذكور آنفًا، لا أقول أنها لا تستحق أن تُعاش، ولكن لا يمكن "بحال" أن نسميها حياة.

***

## ٣. أركان السعادة

من خلال التعريف السابق تنجلى لنا أركان السعادة:

والركن ما لا يقوم الشيء إلا به.

ـ الرضا: إذا سلّمنا أن لكل شخص جانبًا صحيًّا وماديًّا ومهنيًّا واجتماعيًّا وأسريًّا، فالرضا كركن من أركان السعادة وأهمها. هو: أن تكون راضيًا عن هذه الجوانب كلها، وإذا كان الرضا مقصورًا على جانبين أوثلاثة من الجوانب السابقة، إذاً فالرضا منقوص، وبالتالي سعادتك كلها منقوصة.

الرضا هو أن تشعر أن المستوى الذي وصلت إليه من هذه الجوانب رائعًا، وأنك ناجحٌ في محبتك وتعاملك مع أسرتك ومع المجتمع، وناجحٌ في مهنتك، وأن روحك مطمئنة وهادئة.

ولكن انتبه، فكما قال د. إبراهيم الفقي: "للأسف نجد أن معظم الناس يضع كل انتباهه وتركيزه على الركن المهني والمادي! لذلك نجدهم لا يهتمون بصحتهم ولا عائلتهم".

"تشير إلى هذا الركن (الرضا) "اليونا بونيويل"، اختصاصية علم النفس في جامعة أوكسفورد بروكس البريطانية، عندما نقدت دراسة متعلقة بالسعادة قائلة: إن المعادلة الجديدة لا تشير إلى (الرضا)، وهوعامل بدا مهماً في عدد من استطلاعات الرأي المتعلقة بموضوع السعادة.

وتقول آفيريل لايمون، من جمعية علم النفس البريطانية "العمل الشاق يبعث أيضًا على الرضا، ولكن إذا كان مناسباً لك"[٥].

ـ القناعة: هي الرضا، ولكن الفرق بينها. أن ترضى عن المستوى الذي وصلت إليه في جوانبك حياتك، مع إرادتك التحسن المستمر. ونبذ الشعور بالدونية.

وبالتالي الرضا كركن هوذروة القناعة كركن.

ـ الأمان: إن الهمّ يسلب طاقة الإنسان، ويوصلها إلى أدنى درجاتها، وهذا الهمّ ينقل صاحبه إلى أعلى حالات التوتر التي تؤدي إلى العصبية والضغط النفسي، فترى المهموم ثقيل الحركة، يتعب من أدنى عمل.

(5) BBC.

وعلى رأس ما يفعله الأمن، هوالحصانة من الهموم، إن الهم أعدى أعداء الإنسان.

ولكي تكافح الهم تذكّر دائمًا: لا تهتم لأمر "لا" تستطيع أن تفعل شيئًا حياله، لا تهتم لأمر تستطيع أن تفعل شيء حياله.

وأنا هنا أخصص مفهوم الأمن المعتاد، إذ الأمن المعتاد أوالشائع داخلٌ أيضًا تحت مقولة لا تهتم لما تستطيع ولما لا تستطيع فعله. أي ما أقصده من تخصيصي الأمن النفسي الذي يكون من صنعك أنت.

"يقول الدكتور كينون شيلدون من جامعة ميزوري في ولاية كولومبيا الأمريكيةفي البحث المنشور في مجلة "الشخصية والسايكولوجيا الاجتماعية" التي تصدرها جمعية الطب النفسي الأمريكية. يقول: معظم الطلاب موضوع البحث الذي أجراه يقولون إن قضية نقص الطمأنينة والأمان تؤثر بشكل كبير على استقرارهم النفسي.

ويوضح بحث الدكتور شيلدون أن النتائج تشير إلى أنه عندما يحدث مكروهٌ يتمنى الناس بقوة أن يحصلوا على الراحة والسعادة النفسية من وجود الأمن والطمأنينة، التي عادة ما يعتبرونها موجودة كتحصيل حاصل في الظروف الطبيعية"[٦].

(6) BBC.

ـ السلام: السلام هو شقيق الأمن ومرادف له، إلا أني أقصد به كركن من أركان السعادة: الهدوء والاسترخاء والراحة، إذ من لا يرتاح جيدًا لا يعمل جيدًا، والسلام الذي أقصده لا يعني الخمول والكسل أبدًا، أقصد السلام الذي يقضي على التوتر والضغط.

"يقول الباحث د. بنكت برولدى: تُظهر أبحاثنا أن الأكثر نشاطًا هم الأكثر سعادةً. ربما يعتقد المرء أن الأفضل في الحياة هوالاسترخاء على شاطئ البحر، ولكن إذا طال هذا الاسترخاء عن اللازم فسوف يفقد قدرته على الإسعاد".

ولا بد لنا أن نذكر أننا إذا سلمنا أن كل عناصر السعادة يمكن أن بناؤها بنفسك بمعزل عن أي قوة عليا، فإن عنصر الأمان والسلام الداخلي لا يمكن أن تنشئهما بنفسك بشكل كامل بمعزل عن رب قادر.

تحت عنوان الهدوء النفسي الداخلي قال د. إبراهيم الفقي في كتابه قوة التحكم في الذات: عندما يكون كيانك الداخلي في سلام وتكون متصلاً بذاتك الحقيقية وبعيدًا عن الأنا السلبية وقيودها وعندما تسمح لقوة الحب بأن تملأ قلبك وروحك فإن كيانك الداخلي سيجعل مقاومتك شديدة ضد أي من تأثيرات وأحداث العالم الخارجي، وستتمتع ليلاً بالنوم العميق الهادئ بصرف النظر عن الأحداث التي مررت بها خلال اليوم.

ـ التفاؤل: هوالذي يجعلك تكمل عملاً شاقًّا، هوالذي يجعلك تبدأ بعمل طويل الأمد، هورفيق الطموح، لأنه بلا توقع النتائج المرجوة لا يمكن أن ننجز عملاً.

التفاؤل هوالقاعدة المتينة والصحيحة التي تنبني عليها السعادة.

من الممكن أن تسأل نفسك. هل يمكنني الشعوربالتفاؤل بالرغم من وجود مشكلة كبيرة تنتاب حياتي ليس لدي حل تجاهها؟ الجواب: نعم يمكنك. بمعرفه أنه سيأتي اليوم الذي ستتمكن فيه من حل مشكلتك.

"وقد قال باحثون أميركيون إن السعادة والتفاؤل في مقتبل العمر قد تكون عوامل قادرة على مقاومة الأمراض وإطالة العمر، وأكد الباحثون في جامعة كنتاكي الأميركية أن الشعور بالاكتئاب والعدوانية قد تقود المصاب بهما إلى الإصابة بأمراض عضوية أخطر مثل مرض الخرف"[٧].

ـ التفكير الإيجابي: أقول دائمًا: الفطن يترجم الأمور التي تحدث له لصالحه، والأحمق يترجمها ضده. انظر دائمًا إلى نصف الكأس المليء. إن النزعة الإيجابية في طريقة التفكير تجعل حياتك كلها إيجابية، وبالتالي سعيدة.

(7) Aljazeera t

ومثلما قال كليمنت ستون وهوأحد الاقتصاديين الأمريكيين: هناك اختلافات بسيطة وأخرى كبيرة بين الناس، فالاختلافات البسيطة هي النظرة تجاه الأشياء، أما الاختلافات الكبيرة فهي كونها سلبية أو إيجابية. وقد قال غاندي: إن الشيء الوحيد الذي يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء.

وقال دنيس واتلي مؤلف كتاب سيكولوجية الفوز: إن نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت.

(سيأتي التفصيل لاحقًا، في قسم السعادة والمنظومة الاعتقادية الداخلية).

ـ الصحة: الصحة النفسية تبني ذاتها وتنهض على الصحة الجسدية، فعليك بالنظام الغذائي الصحي، والرياضة، وابتعد عن العادات السيئة كالاستيقاظ متأخرًا والتدخين.

"فقد أكد الباحثون أن هناك حاجة لتناول مزيد من الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية لدعم الصحة العقلية. وأشار الباحثون إلى أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل الأسماك والبيض يمكن أن تحول دون الإصابة بالإحباط كما أنها تعزز عملية التعلم.

وخلصت دراسة أجراها الدكتور جوزيف هيبلن من المعهد القومي الأمريكي للصحة على ١٤٥٠٠ سيدة حامل إلى أن معدلات الإحباط تقل عند السيدات اللائي يتناولن الأسماك خلال فترة الحمل، كما تقل أيضًا احتمالات تعرض أطفالهن لمشكلات سلوكية أوصعوبات في التعلم.

وفيما يتعلق بتأثير السعادة على الصحة العامة.

توصّل بحث جديد إلى أن الأناس الذين يمتلئون بالطاقة والسعادة ويميلون إلى الاسترخاء أقل تعرضًا للإصابة بأعراض نزلات البرد.

وقال البحث إن أولئك الذين يعانون الإحباط وتنتابهم حالات الغضب والعصبية أكثر تعرضًا للإصابة بأعراض نزلات البرد أينما كانوا.

وأشار الفريق البحثي، إلى أن الأشخاص الذين يوجد لديهم توجه عاطفي ايجابي تجاه الحياة أقل عرضة لظهور أعراض العدوى من غيرهم.

وقال الدكتور شيلدون كوهين: إن الاتجاه الإيجابي نحوالحياة ربما يزيد فعالية الجهاز المناعي.

وربما يساعد أيضًا في تقليص مخاطر الإصابة بالأمراض المعدية الأخرى.

ويشير الدكتور كوهين إلى أن الأشخاص السعداء يوجد بأجسادهم هرمون يسيطر على تدفق المواد الكيماوية المسببة لأعراض البرد في الجسم.

ويضيف أن الإحباط والاكتئاب يؤديان إلى ضعف الجهاز المناعي وتقلص قدرته على مقاومة العدوى"[٨].

"وتوصلت دراسة أميركية إلى أن الأشخاص الذين يشعرون عادةً بالسعادة والحماس أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة بأولئك الذين يميلون للتشاؤم، مشيرة إلى أن تنشيط المشاعر الإيجابية يمكن أن يساعد في الحد من المخاطر الصحية على القلب.

واستند الباحثون في دراستهم على متابعة الوضع الصحي لـ ألف و٧٣٩ رجلاً وامرأة على مدى أكثر من عشرة أعوام.

وأمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة بين الرجال والنساء في أوروبا والولايات المتحدة وأغلب الدول الصناعية.

(8) BBC.

وقال روت فينهوفن من جامعة إيرازم في روتردام في دراسته: "إن السعادة لا تُشفي لكنها قادرة على إبعاد الأمراض".

وبالاستناد إلى حوالي ثلاثين دراسة أجريت في دول مختلفة على فترات تتراوح بين سنة وستين سنة، يؤكد الأستاذ الهولندي السابق أن السعادة لها منافع كتلك التي يأتي بها الإقلاع عن التدخين، قد تؤدي إلى العيش فترة أطول.

وأضاف أن السعادة قد تزيد متوسط الأعمار من سبع سنوات ونصف إلى ١٠ سنوات.

السعادة لا تؤخر الأجل لكنها تحمي السعداء من الأمراض وبالتالي تطيل أعمارهم.

ويؤكد الباحث أن الأشخاص السعداء يهتمون أكثر بوزنهم وبعوارض الأمراض ويدخنون أقل ويشربون كحولا أقل. كما أنهم يتمتعون بطاقة أكبر وهم منفتحون أكثر واجتماعيون ولهم ثقة أكبر بالنفس.

وحسب دراسة استغرقت ١٥ عامًا وتركزت على دراسة الشيخوخة ومرض الخرف المعروف بالزهايمر لدى عدد من المتطوعين فإن المشاعر السلبية مثل القلق والعدوانية

والغضب يمكن أن تؤدي بمرور الوقت إلى تراكم آثارها في الجسم، ويقول الباحثون إن من يسمحون للمشاعر السلبية بالسيطرة عليهم مرارًا في اليوم الواحد يلحقون الضرر بأنفسهم، ويصبحون عرضة للوقوع ضحية لأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وقال البروفيسور ديفد سنوداون المتخصص بعلم الأعصاب في جامعة كنتاكي: "من المعروف ومنذ سنوات بأن التعبير المرضي عن الإحساس ممثلا بالكآبة أوالعدائية يمكن أن يقود إلى المرض".

وبعد إمعان البروفيسور ديفد ثانية في مذكرات راهبات بحثا عن كلمات مثل السعادة والمتعة والحب والأمل والقناعة، وجد بأن الراهبات اللواتي يستندن إلى الشعور الإيجابي في حياتهن يعشن لمدة عشر سنوات إضافية بالقياس إلى النساء اللواتي ينخفض لديهن الشعور الإيجابي"(٩).

وقد قال د. إبراهيم الفقي في كتابه قوة التحكم في الذات: "الابتسامة كالعدوى تنتقل للغير بسهولة دون أن تكلفنا أي شيء وفوائدها عظيمة لدرجة أن الأطباء في إحدى المستشفيات الجامعية في ولاية كاليفورنيا أخذوا في تطبيق العلاج على بعض المرضى

(٩) Aljazeera





مستخدمين تأثير الضحك في شفائهم، وكانت الأفلام الفكاهية والعروض الكوميدية أحد البنود التي كان الأطباء ينصحون بها مرضاهم وكانت النتائج مدهشة".

هل بعد كل ما سمعته لا زلت لا تؤمن بتأثير الصحة النفسية على الصحة الجسدية وبتأثير الصحة الجسدية على الصحة النفسية؟

- فن نسيان الماضي المؤلم: أعرف أناسًا حدثت لهم مصيبة منذ عشر سنوات، ولكن مازالت أثارها السيئة تحكمهم.

إن الماضي كنز من الخبرات، إذ كما أن الخبرة هي مطلب أصحاب العمل الأولى، كذلك ماضيك، إنه مطلب مستقبلك الأول، وليس الماضي للنوح واسترجاع الألم.

قال د. إبراهيم الفقي في كتابه قوة التحكم في الذات: "إذا كنت تعيش مع الماضي فهذا ما ستكون عليه حياتك تمامًا في الحاضر والمستقبل، فالعيش مع الماضي هي سبب أساسي للفشل، حيث أن الماضي قد انتهى إلى الأبد، ويمكننا فقط أن نتعلم منه ونستفيد من المعرفة التي اكتسبناها ومن الدروس التي مرت بنا، وذلك بهدف تحسين ظروف حياتنا، وقد قال جون جريندر أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية "لا يتساوى الماضي مع المستقبل" وهذه حقيقة فعلاً، فالمهم أن تكون عندك القوة لإطلاق سراح الماضي والعيش في الحاضر بكل معانيه.

وقال أيضًا: بالطبع يمكنك أن تسامح أي شخص، وأن تطلق سراح الماضي والعواطف السلبية المصاحبة له، ولكن في نفس الوقت يجب أن تتذكر ما استوعبته من الدروس حتى تتمكن من مواجهة المواقف المشابهة، وتتمكن من التصرف بطريقة صحيحة".

***

## ٤. متطلبات السعادة (على عجالة)

أ- التمتع بالصحة الجيدة.

ب- دخل كافٍ لمقابلة الاحتياجات الأساسية.

ج- وجود عاطفة فى حياة الشخص.

د- انشغال الشخص بعمل منتج.

ه- أهداف للحياة محددة وقابلة للتحقق.

و- السلوك الطيب للشخصمن عوامل تحقيق السعادة لنفسه.

ى- بالإضافة إلى المتطلبات السابقة، ينبغى أن يتوافر لدى الفرد المقدرة على إغفال مسببات التعاسة فى حياته.

فإذا كنت أغنى أغنياء العالم ويتوافر لديك المال ولكن فى غياب التمتع بالصحة، أو إغفال فن إدارة العلاقات مع الآخرين فلن تصل للسعادة.

***

## ٥. مدمرات السعادة

السخط، الروتين، التذمّر، الهمّ، الانهزامية، القلق والخوف، المعنويات المنخفضة، التشاؤم، الاتكالية، التفكير السلبي، الانعزال، الضغط النفسي، السلبية (كتصرف)، الكسل،الضياع، المرض، الإحباط.

وينتج عن هذا كله أوجلّه، ما يسمّى بالاكتئاب أوالحزن.

كمثال واحد فقط على مدمرات السعادة وهوالضغط النفسي: الذي من المفروض أن يكون لحالة محددة. كالهروب من سيارة مسرعة.ولكن عندما يمتد إلى ساعات وأيام، يتحول إلى داء قاتل، ولا يشترط أن يأتي من ظرف سيّء، ولكن قد يأتي الضغط النفسي من تقدُّم حققته بحياتك ولكن هذا التقدم يحتاج إلى التجهيز والتمرين.

إن من علامات الضغط النفسي:

- القلق.
- ألم الظهر.
- الإمساك أَوالإسهال.

- الكآبة.
- الإعياء.
- الصداع.
- ضغط الدمّ العالي.
- الأرق.
- مشاكل العلاقات مع الآخرين.
- ضيق التنفّس.
- تصلب الرقبة.
- اضطراب المعدة.
- زيادة أونقصان الوزن.

نصائح للتعامل مع الضغط النفسي:

- لا تقلق نفسك حول الأشياءِ التي لاتَستطيعُ السَيْطَرَة عليها، مثل الطقسِ.
- هيّئْ نفسك قدر ما تستطيع للأحداثِ التي تعرف أنها مسببة للضغط النفسي، مثل مقابلة للحصول على عمل.
- حاول النظر إلى التغييرِ كتحدي إيجابي، ولَيس كتهديد.

- اعمل على حل النزاعات أوالخلافات مَع الآخرينِ.
- اطلب المساعدة من الناسالمحترفين.
- حدد أهدافاً واقعيةً في البيت وفي العمل.
- تمرّن بصورةٍ منتظمة.
- تناول وجباتَ طعام متوازنةً واحصل على النوم الكافيِ.
- تأمّلْ.
- ابتعد عن الضغوطات اليوميِة بالالتحاق بالرياضة الجماعية والمناسبات الاجتماعية والهوايات.

لماذا تكون التمارين مفيدة؟

التمرن طريقة جيدة للتعامل مع الضغط النفسي لأنها طريقة صحية للتخلص من الطاقةَ المكبوتة والتوترِ، وهي أيضاً تساعدُك في الحصول على قوام أفضل يجعلك تشعر بالتحسّن عمومًا.

إن هذا مثال واحد على مدمرات السعادة. بإمكانك أن تقوم بالقياس على باقي المدمرات.

***

## ٦. عناوين سريعة في السعادة

١ - قف أمام مسؤوليتك: ولا تحمّلها غيرك ولا تهرب منها، وإذا بدر منك خطأً فواجهه بشجاعة وأصلحه، فكلنا نخطئ، ولكن البطولة تبرز بعد الخطأ.

٢ -تعوّد على العادات السليمة: قال د. إبراهيم الفقي: "مدة العادة ٢١يوم". وبالتالي كفاحك سيستمر ٢١ يوم فقط، ولن يطول أشهراً.

٣ -اجعل الحياة الصحية رفيقة دربك: فالعقل السليم في الجسم السليم، وأنا أقول أيضًا (فيما أسميه قانون السببية في السعادة): الجسم السليم إحدى نتائج العقل السليم، والسعادة السليمة في الجسم السليم، والجسم السليم في السعادة السليمة.

٤ -استثمر الظروف السيئة من حولك لاتخاذ القرار الحاسم الذي لا رجعة عنه في السير نحوالسعادة.

٥ -ابتسم: فالابتسامة عنوان السعادة.وما رأيك أن دراسة أكّدت أن كثرة الابتسام تؤدي إلى السعادة.

٦ -ابحث عن موهبتك: إذا وجدتها واستثمرتها وعاد ريعها عليك. أكاد أقول هي السعادة عينها.

٧ -اعمل بجد: فالدراسات تؤكد على أن من لا يعمل بجد يشقى نفسيًا.

٨ -مارس الرياضة: ستصبح روحك رياضية، لأن تنفسك سلس، وجسمك مرن.

٩ -التطور الدائم: لكي تقضي على الروتين الذي أثبتت التجارب مقدرته على تدمير أعتى السعادات.

١٠ -عامل الناس جيداً لكي يحبوك: فسعادة بلا حب جسد بلا روح.

١١ -لا تعلّق الرضا على شرط: كأن تقول لن أشعر بالسعادة حتى أتزوج أوأحصل على وظيفة معينة، ارضَ من الآن، فلكل مرحلة همومها.

١٢ -تفاءل: وإلا خفت من كل جديد أنت مقبل عليه، هل سينجح أم سيفشل؟ توقع النتائج الطيبة وإن بدت غير ذلك لأول وهلة.

١٣ -التعلّم المستمر: تعلم كل ما يقع تحت يدك حول مهنتك لكي تتقنها وبالتالي ترتفع معنوياتك وتُسر، تعلم لغة جديدة تشعر بالإنجاز، تعلّم فن السعادة، فهي لا تأتي بالصدفة.

١٤ -الإصرار ثم الإصرار: لا أقتنع أنّ هدفاً كبيراً يُنال في الحياة بلا إصرار، ولعل أكبر الأهداف الكبيرة السعادة.

١٥ -خطط: خطط للوصول للسعادة، وكن مرناً في هذه الخطة، فقد قال د. إبراهيم الفقي رائد التنمية البشرية: "الشخص الأكثر مرونة هوالذي يسيطر على الموقف".

***

## تمييز السعادة عن النجاح

غالباً ما يجري الخلط بين مفهومي النجاح والسعادة على ألسنة الناس.

فالسعادة شعورٌ ومجموعةٌ من الأحاسيس. وهي أعمالٌ عقليةٌ وقلبيةٌ.

النجاح هو بلوغك أهدافك، بمعنى آخر هو الإنجاز، وهو من أكبر وسائل السعادة.

كثيرٌ من الناس يلهثون وراء النجاح وينسون السعادة. يمكن للإنسان أن يعيش سعيداً بلا نجاح، ولكنه سيستغني عن تأكيد ذاته، وفاعليته في المجتمع وسيُرضّي نفسه بذلك بعد تعب.

أيضاً ما قيمة النجاح بدون أن يكون صاحبه سعيداً من الداخل؟

من خلال كل ما قرأته واطلعت عليه وسمعته وبحثته في السعادة. جميعها اشترطت أن يكون لحياتك هدفًا كبيراً قابلاً للتحقيق ذومعنى.

كل إنسانٍ مهما بدا لك ناجحاً، عندما تتكلم عن السعادة سيعطيك أذناً صاغيةً.

فالنجاح هو محصّلٌ لاجتهاداتٍ صغيرةٍ تتكرر يوماً بعد يوم.

هوالتقدم الثابت والمطرد للوصول لأهداف ذات معنى، "دقّق" فوجود معنى أو مغزى لهذه الأهداف هو الذي يحقق السعادة وليس وضع الأهداف في حد ذاتها، لأن الشخص بإمكانه إحراز النجاح في أهدافٍ وضعها لنفسه لكنها لا تخلق لديه الشعور بالسعادة.

إن من مهازل الزمان أن ترى شخصاً امتلك كل مقومات السعادة من المال والجمال والشهرة والجاذبية ومع ذلك يكتب بجوار مسرح انتحاره: (حياتي لا معنى لها). مارلين مونرو.

اجعل لحياتك معنى. ورائد هذا المعنى وقمته أن يكون لك هدفاً كبيراً في الحياة.

يقول بنيامين دسرائيلي: "يمكن القول بشكل عام أن الإنسان الأكثر نجاحاً في الحياة هو من تتوفر لديه أفضل وأحسن المعلومات".

دعني أقول لك أمراً مهماً: لا شيء يجعلك سعيداً كحصولك على الشيء الذي أنت بأمسّ الحاجة إليه.

ويؤكد حاجة السعادة للنجاح وحاجة النجاح للسعادة مقولة د. بنجامين سبوك: "السعادة ما يجعلنا نشعر بالإنجاز".

فقد درس الباحثون من جامعة جوتنبرج بالسويد بيانات منشورة عما يبعث السعادة في نفوس الأشخاص.

"ويعتقد الباحثون أن العمل من أجل تحقيق هدفٍ ما، أكثر منه الوصول إلى الهدف المراد، يبعث على الشعور بالرضا، ومع ذلك لا ينسى الباحثون الإشارة إلى أهمية العلاقات الجيدة.

ويقول الباحثون إن الفوز باليانصيب أوتحقيق هدف في العمل يحدث سعادةً مؤقتةً لا تدوم، في حين وجدوا أن العمل الجاد للوصول إلى غايةٍ ما، يعد أكثر إشباعاً"[١٠].

وينصح علماء النفس أن لا يكون لك هدف واحد في الحياة بحيث إن لم تستطع أن تصل إليه تصاب بإحباطٍ شديد، بل يجب أن يكون لك أهدافاً بديلةً. ولكن لي تعليقٌ على هذا الكلام: إذ على الإنسان أن يدرس أهدافه جيداً ويناسبها مع قدراته الحالية والمستقبلية ثم يفعل المستحيل لكي يبلغها. قلّةٌ هم الذين يبلغون أهدافهم بلا إصرارٍ وتحدي، اللّهُمَّ إلا أن تكون هذه الأهداف صغيرة. ولكن بدل أن

(١٠) BBC.

تضع عدة أهدافٍ بديلةٍ واحتياطيةٍ بإمكانك أن تفعل ما أسميه "توالد الأهداف"، أي إذا استحال هدفك الأصلي المدروس لسببٍ ما لا تستطيع اقتحامه، فأَنْجِبْ هدفاً جديداً من هدفك الأصلي ومشابهاً له يكون قابلاً للتحقيق بالنسبة للظرف الجديد، وخصوصاً أنك الآن أضحيت أكثر خبرةً بعد المرور بتجربة الهدف القديم "الأب".

يقول د. إبراهيم الفقي: "إن الأسباب تمنحك دافعاً قوياً لتحقيق الأهداف". لذا اكتب وبالتفصيل لماذا تسعى وراء هذه الأهداف. وسترى النتائج المبهرة.

إن السعادة غالباً ما تعلق على حاجة غير مُلبّاة. ولكن الخطر يكمن عندما تتعود على الأمر الذي تم تلبيته وبالتالي عودة الملل والتعاسة مرةً أخرى.

"فقد ذكرت صحيفة ذي غارديان البريطانية نقلاً عن دراسة أجرتها أن السعادة - وليس العمل الشاق - هي المفتاح الأساسي للنجاح، وأن الأشخاص المبتهجين لديهم قدرةً أكبر على محاولة أشياء جديدة وخوض مزيد من التحديات، الأمر الذي يعزز المشاعر الإيجابية التي تؤدي إلى النجاح في العمل وإقامة علاقات طيبة فضلاً عن التمتع بالصحة.

ونسبت الصحيفة هذا الاقتران بين السعادة والنجاح إلى دراسة قام بها فريق من جامعة كاليفورنيا.

وقال أحد أعضاء الفريق يدعى إد دينر من جامعة إلينوس قوله: كان يفترض سابقاً أن تكون الأشياء التي ترتبط مع السعادة بأنها أسباب السعادة، ولكنه تبين أنها النتائج التي تمخّضت عن السعادة.

وعرف البرفيسور دينر النجاح أنه لا يقتصر على كسب المال فقط بل الحصول على القيم الثقافية والاجتماعية والأصدقاء والعلاقات الأسرية المتينة، دون أن يعني ذلك أن الأشخاص الذين تهيمن عليهم مشاعر الحزن محكوم عليهم بالفشل"[١١].

تأمّل في هذه المقولة الرائعة للدكتور إبراهيم الفقي واستفد: "في الواقع ليس هناك فشلاً، فالشخص الفاشل ناجحٌ في فشله، لأن العقل البشري يعينك بما تعطيه وتزوده من أفكارٍ، فإذا أوحيت إليه أنك فاشل فإنه سينمي لك تلك الفكرة ويمدك بكل التدعيم الذي يؤكد ذلك ويبعث في الجسم المشاعر والأحاسيس المصاحبة للفشل، فهذا نجاح عقلي في الفشل".

وأنا لا أنفك أقول: إن إحساس اللذة الذي تشعر به عند تحقيق هدف مهم في حياتك يمدك بطاقة إيجابية هائلة تستطيع أن تصل بها إلى السعادة المتكاملة.

وتذكّر دائماً أن النجاح ثلاثة أرباعه إصرار.

---

(١١) Aljazeera

وأن الشخص الذي يستطيع أن يعمل بروح الفريق هوالشخص الأكثر نجاحاً.

وأنك إن لم تضع أهدافاً كبيرةً لحياتك ستدخل في حالة "انعدام الأمان المستقبلي".

# موقع السعادة بين العلوم والفنون

محتويات هذا الفصل:

١. السعادة والزواج.
٢. السعادة والميول الدراسية.
٣. السعادة والمال.
٤. السعادة والغضب.
٥. السعادة والقلق والخوف.
٦. السعادة والإنفاق.
٧. السعادة والذكاء.
٨. السعادة وأحلام اليقظة.
٩. السعادة والتكنولوجيا.
١٠. السعادة والحسد.
١١. السعادة والتطور الدائم.
١٢. السعادة والدين.

١٣. السعادة والعمل.

١٤. السعادة والملل (الفراغ).

١٥. السعادة المعدية.

١٦. السعادة والتقدير.

١٧. السعادة المرتبطة بمستوى تطور الدولة.

١٨. السعادة والنِعَمْ.

١٩. آلية النظر إلى نصف الكأس المليء.

٢٠. السعادة والمماطلة.

٢١. السعادة وسر تحقيق الأهداف الكبيرة.

٢٢. السعادة والشهرة.

٢٣. السعادة والإدراك الداخلي.

٢٤. السعادة وأهمية الوقت.

٢٥. السعادة والانتقام.

٢٦. السعادة والمرحلة العمرية.

٢٧. السعادة والتغيير.

٢٨. السعادة والأمل.

٢٩. السعادة عن طريق النقاط.

٣٠. السعادة والأحاسيس.

٣١. السعادة عن طريق اللمس (المعانقة) والاحتضان.

٣٢. السعادة والثقة بالنفس.

٣٣. السعادة والمهارة.

٣٤. السعادة والاقتصاد.

٣٥. السعادة والأفكار.

٣٦. السعادة عن طريق الأدوية.

٣٧. السعادة والقراءة.

٣٨. السعادة والفشل.

٣٩. السعادة والاسترخاء.

٤٠. السعادة والثقة بالنفس.

٤١. هل السعادة تزيد مع تقدم العمر؟

٤٢. تعلّم من التعساء.

٤٣. الابتسام دليل السعادة.

٤٤. السعادة والمنظومة الاعتقادية الداخلية.

٤٥. السعادة وعادات المرء.

٤٦. السعادة والهوايات.

٤٧. السعادة والتدرّج.

٤٨. السعادة والانفتاح على الآخر.

٤٩. السعادة المرتبطة بالمكان والزمان.

٥٠. السعادة والمزاجية.

٥١. السعادة والاستقرار.

٥٢. السعادة والحظ.

٥٣. السعادة والوراثة.

٥٤. السعادة والعجز.

٥٥. السعادة والتكبر.

٥٦. السعادة والاختلاف في الرأي.

٥٧. لا تغالي إذا اختلفت مع أحدهم.

٥٨. قرار السعادة.

٥٩. السعادة عند المتقاعدين.

٦٠. السعادة والطاقة الكامنة.

## ١- السعادة والزواج

إذا كنت متفقاً مع زوجك فقد قطعت نصف السعادة، وإذا لم تتفق مع زوجك فقد خسرت نصف السعادة.

"فقد قال البرفيسور ازووالد "إن المال ليس العامل الوحيد الذي يؤثر على الصحة النفسية والسعادة لدى الفرد".

بل هناك العديد من العوامل في الحياة التي تولد السعادة والراحة النفسية - منها التوفيق في الزواج والعمل.

وبما أن الخبراء يؤكدون أن مفتاح العلاقات السعيدة قد يكون في تقبل أنه لا مهرب من المرور ببعض الأوقات البائسة.

لذلك فقد قال المعالجون النفسيون من جامعة ولاية كاليفورنيا، كلية نورث ريدج وفيرجينيا، إن تقبل أن تلك المشكلات سوف تحدث، أفضل من السعي المستمر نحوالكمال[١٢].

ألا تشاطروني الرأي أن كثير من الشباب والشابات يحلمون بالزواج الموجود داخل قصر من العسل، وسرير من الورود، ولا يرونه مسؤولية وبناء أسرة.

ويلقي الخبراء باللوم على القصص الخيالية الموجودة في كل مجتمع عن الحب والغرام وبعض قصص الحب الحديثة في استمرار أسطورة أنه بالإمكان البقاء في علاقة كاملة لا تشوبها شائبة ولا يعتريها فتور.

من الخرافة الاعتقاد أنه بالإمكان تحقيق حالة خالية من المعاناة ببذل الجهد الكافي.

يجب أن يعمل المرء على فهم شريك حياته عبر التحاور والتواصل، بدلاً من مطالبتهم بالكمال.

فقد قالت نادين فيلد – خبيرة استشارات نفسية:

(١٢) BBC.

إنه من الهام التروي قليلاً واختبار ما يقصده الشخص حينما يقول إنه سعيد أو يبحث عن السعادة وعن علاقة صحيحة، لأنه لا أحد يمكن أن يتمتع بحياة أو علاقة في حالة سعادة دائمة – إذ لا بد أن تعتريها أوقات صعبة.

وتؤكد إنه من قبيل "الوهم" أنه بالإمكان الوصول إلى الكمال في العلاقات وإن السعي لتحقيق حالة مستحيلة يمكن أن يؤدي إلى خيبة أمل مرة.

إن خيبة الأمل بدورها قد تجعل المرء يركز على الجوانب السلبية في العلاقة، بما يقود بدوره إلى المزيد من الإحباط والاستياء.

لا أمل من تكرار هذه الجملة: الزواج المثالي موقعه في الجنة.

لذا تقول جان باركر من رابطة العلاج الأسري: "خبراء الدراسة على حق في إشارتهم إلى أن السعي نحو علاقة مثلى قد يوقع ضررًا"[١٣].

"والطريف في الأمر أن صحيفة ديلي تلغراف البريطانية ذكرت أن دراسات كشفت أن نوم الزوجين كل في غرفة منفصلة من شأنه تقوية العلاقة الزوجية بينهما وإضفاء أجواء من المرح والسعادة والشوق والهناء والحيوية على البيت"[١٤].

---

(١٣) Aljazeera.

عزيزي القارئ: لا تنتظر الزواج لتغير اعتقاداتك ونظراتك، لأن تغييرها بعد الزواج سيكون أصعب.

"فقد أوضحت دراسة بالولايات المتحدة أن معظم المتزوجين حديثًا يمرون بفترة سعادة عاطفية قصيرة بعد الزواج، لكنهم سرعان ما يعودون إلى نفس النظرة التي كانوا يرون بها الحياة قبل الزواج.

وقد تابع الباحثون أكثر من ٢٤ ألف شخص خلال الفترة من عامي ١٩٨٤ إلى ١٩٩٥ وطلبوا من المشاركين أن يحددوا سنويا معدل رضاهم عن حياتهم بالتدرج من صفر الذي يمثل عدم السعادة على الإطلاق إلى ١٠ التي تمثل السعادة التامة، مؤكدين أن متوسط زيادة الرضا عن الحياة نتيجة الزواج كان ضعيفا وبلغ عشر النقطة على المقياس المحدد للسعادة"[١٥].

وقال الباحثون "وجدنا أن الناس لا يزدادون رضا بعد الزواج عما كانوا عليه قبل الزواج". ووجدت الدراسة التي استغرقت ١٥ عاما أن الأشخاص الذين كانوا راضين عن حياتهم بالفعل قبل الزواج هم الأشخاص الذين من المرجح أن تطول فترة زواجهم.

(١٤) Aljazeera.
(١٥) Aljazeera.

واعتمدت النتائج على قياس المتوسط للتوصل إلى أن السعادة تجربة شخصية"(١٦).

لذا لا تعلّق سعادتك على الزواج، ولا تؤجلها لما بعد الزواج.

***

## ٢- السعادة والميول الدراسية

ما رأيك أن دراسة جديدة كشفت أن الموضوع الذي يدرسه الطالب في الجامعة يمكن أن يترك تأثيرًا كبيرًا على سعادة الشخص في عمله.

"وأن أكثر الأشخاص سعادة بعملهم هم الذين اختاروا الطب أو الزراعة. أما أكثر الأشخاص تعاسة فهم الذين اختاروا فن العمارة.

ولعل السبب في ذلك كما يقول الأكاديميان في جامعة ووريك، ري ليدون وأندرو أوزولد، يعود إلى القيود التي تضعها دراسة موضوع معين على خيارات الطالب المتعلقة بحياته المهنية لاحقًا.

(١٦) Aljazeera.

حيث أن فريق البحث وجد أن الأشخاص الذين درسوا مواضيع واسعة لها تطبيقات أوسع في الحياة المهنية فإنهم أصبحوا أكثر سعادة"(١٧).

لذا وسعوا آفاق دراستكم بأن تصلوا كما يقول د.إبراهيم الفقي إلى قانون التحكم. وهو أن يكون عندك أكثر من بديل.

"ففي الدراسة السابقة يُعتقد أن الطلاب الذين درسوا علم الزراعة كانوا سعداء لأن بإمكانهم أن يعملوا في العديد من الوظائف المتنوعة، مثل العمل في زراعة الأرض أوفي صناعة الأغذية وغيرها. وقال الأكاديميان إن المعلمين والمدرسين كانوا من الأشخاص الذين أظهروا درجة أقل من السعادة في العمل، وكذلك الأمر بالنسبة للأشخاص الذين درسوا اللغات الأجنبية والعلوم الحياتية وإدارة الأعمال.

إن المشكلة تكمن في أن يمضي الطالب في دراسة التعليم على سبيل المثال سنينا طويلة ليكتشف فيما بعد أن المجال ليس محببًا لديه، فماذا يفعل عندئذ؟

لكن بعض فروع التعليم مثل الرياضيات والكمبيوتر على سبيل المثال، تفتح مجالا آخر لدارسيها غير التدريس.

(١٧) BBC.

كما وجد الباحثون مستوى أكبر من السعادة في العمل بين الخريجين من الجامعات التقليدية العريقة مما هو عليه في الجامعات الجديدة. والسبب في ذلك لأن التخرج من هذه الجامعات يسهل الحصول على وظيفة أفضل وراتب أكبر"[١٨].

لذا استمع إلى نداء ميولك الدراسي لتزداد سعادتك، ولا تستمع إلى من ينصحونك بدخول مجالات دراسية قد تكون أكثر بريقاً في المجتمع إلا أنها لا تتوائم مع ما تحبه، فتفشل في هذا المجال.

***

(١٨) BBC.





## ٣- السعادة والمال

هل أنت ممن يؤمنون أن للمال علاقة وثيقة بالسعادة، إذن تعال إلى قالته الدراسات حول ذلك.

ففي بحث نشرته جامعة وريك مفاده: "أن يربح المرء ألف جنيه إسترليني قد يؤدي إلى تغيير نظرته إلى الحياة".

ولكن من غير المحتمل أن يؤدي ربح أقل من مليون جنية إسترليني إلى تأثير طويل المدى على حياة المرء. ووجد الباحثون أن الزواج الموفق والصحة الجيدة قد يجعلان الناس أكثر سعادة من المال[١٩].

ولكن هل هذا يعني أن ينعم الواحد منا بالفقر، ويتمتع بالكسل والفتور، وإذا لاحت له فرصة قد تدر عليه مالاً، هل يعني أن يركلها بعيداً.

"وجدنا علاقة قوية بين الربح المادي وشعور المرء بالسعادة والصحة النفسية". البروفيسور اندرواوز والد الذي يرأس فريق الباحثين وقال: "إن مبلغًا صغيرًا من المال

(١٩) BBC.





لن يحل مشكلة صحية كبيرة أومشكلة نفسية معقدة، ولكن بإمكاننا أن نلاحظ تحسنًا في صحة المرء النفسية بمجرد أن يربح قليلا من المال".

بشكل عام كلما زاد الربح كانت النتيجة فرحًا أكبر. المبالغ الكبيرة أفضل من المبالغ الصغيرة، وأيضاً أسفر البحث عن أن النساء أميل إلى الإحساس بالسعادة بالمال وأن الأفراد في الثلاثينات من أعمارهم أقل إحساسًا بالسعادة بالمال[٢٠].

وهناك فريق بحث حلل استبيانات حملت إجابات إزاء مظاهر مختلفة للحياة، حيث وجد الفريق أن السعداء هم الذين يكسبون دخلاً مرتفعًا.

ولكن هذا الكلام مبالغ فيه إلى حد ما. فقد عثرت على دراسة مسحية جديدة لفريق مرموق من علماء النفس والاقتصاد قالت إن الارتباط بين الدخل والسعادة مبالغة كبيرة، بل هو إلى حد كبير وهم.

ووجد الباحثون أن الزيادة في الدخل لها تأثير قصير الأمد نسبياً على شعورهم بالرضا عن الحياة.

---

(٢٠) BBC.

لذا لا تنبذ كل قلناه سابقاً عن السعادة وتتحول إلى جامع أموال لتتحول إلى السعادة.

فيلاحظ أن الدول التي تشهد ارتفاعاً في مستوى الدخل لا تشهد ارتفاعاً مناظراً في شعور المواطنين بالرفاه والسعادة. والشعور بالرضا عن الحياة لا ينحو للارتفاع مع ارتفاع متوسط دخل الفرد السنوي على المستوى القومي، ولكن هناك زيادة صغيرة في الشعور بالرضا لدى تجاوز متوسط الدخل الفردي سنوياً ١٢ ألف دولار.

ولتعليل قلة تأثير ارتفاع الدخل على السعادة تظهر دراسة أن مستوى الدخل النسبي وليس كمية الدخل بحد ذاته يؤثر على الشعور بالرفاه، فإذا أصبح الفرد أغنى من أقرانه فسيشعر أنه أفضل حالا منهم. وسرعان ما يتخذ أصدقاء جددا أغنياء، وعندها ستصبح ثروته النسبية أقل مما كانت عليه في البدء.

كذلك يعتاد الناس بسرعة على الأشياء المستجدة في حياتهم التي مكنتهم الثروة من الحصول عليها، كما تتصاعد مستويات الثروة التي يتطلع الناس إلى تحقيقها مع ارتفاع دخولهم، إذ إنه لا يملأ عين الإنسان إلا التراب.

وعندما يبدأ الفرد في اكتساب مال أكثر ينفق في ذلك وقتا أطول، وبالتالي يتمتع بوقت فراغ أقل. لذلك يلاحظ الباحثون أن الأنشطة التي ينفق ذوو الدخل

المرتفع أوقاتاً أطول فيها لا تجلب أوترتبط بأي سعادة إضافية، بل ترتبط بشيء من التوتر وبالإجهاد"[٢١].

***

(٢١) Aljazeera.

## ٤- السعادة والغضب

إذا كنت من النوع الغضوب وتعتقد أن الغضب لا يؤثر على السعادة. فأنا أدعوك إلى هذه الجولة السريعة في عالم الغضب.

فالغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الرجل تأثيراً يشبه تأثير العدوأوالجري.

انفعال الغضب يرفع من ضربات القلب وانقباضاته في الدقيقة الواحدة أضعافاً، تُضاعف كمية الدم التي يدفعها القلب إلى الأوعية. القلب حينما يخفق بجهد استثنائي ويستمر هذا الخفقان الاستثنائي يضعف، وقد يتضخّم.

هناك أمراض كثيرة، كأمراض الشريان التاجي وأمراض ضغط الدم وأمراض الأوعية وأمراض الدسّامات. أكثرها تأتي عقب انفعال شديد جداً.

الإنسان مجهّز بآلية عجيبة. حينما يرى شيئاً مخيفاً أو يرى حشرة قاتلة تنطبع صورتها في شبكية العين، هذه الصورة تنتقل إلى الدماغ إدراكاً، والدماغ ملك الجهاز العصبي، وهناك جهاز هرموني له ملكة هي الغدة النخامية، يجري اتصال بين الدماغ وبين

الغدة النخامية أن هناك خطر فتصرفي، ترسل أمراً إلى الكظر، وهذا الأخير يرسل أمر إلى القلب فيرفع النبضات، فلوفحصت قلب خائف ترى نبضه متسارعاً، يرسل أمراً آخر إلى الرئتين ليرتفع وجيبهما، فلورأيت رئتي خائف لرأيتهما يخفقان سريعاً، يرسل أمراً ثالثاً إلى أوعية الدم تضيق لمعتها ليُوفر الدم من المحيط إلى العضلات، فلونظرت إلى وجه خائف تراه مصفراً، ثم لو فحصت دم خائف لوجدت فيه هرمون التجلّط بأعلى مستوى ولوجدت فيه كميات من السكر إضافية.

كل هذا يجري في لمح البصر. حينما ترى أفعى أو تتعرض لمشكلة مخيفة تتبدل هذه الأعراض.

الغضب يشبه الخوف في إحداث هذا التأثير، فدائماً القلب بحالة انقباض مرتفعة والضغط مرتفع والوجيب مرتفع وهرمون التجلّط مرتفع والسكر مرتفع وهذا من نتائج الغضب.

هل بعد كل ما سمعته عن الغضب بعد الآن، ستستمر في هذا النهج، أم ربما ستخضع لدورة في إدارة الغضب؟

تخيل لو بعد شهر سيتم أمراً رائعاً هل كنت ستغضب من كلمة أوموقف سببا الإساءة لك؟ إذن نحن نمتعض بسبب الانهزام الداخلي الذي نعيشه في داخلنا، ولوكنا

دائماً مفعمين بالأمل والنجاح لما هزتنا إزعاجات الدنيا كلها، لأننا محصنين بالمعنويات العالية، لذا هذا الشعور بإمكانك أن تخلقه بيدك، وذلك بأن تتعلم كيف تعمّر داخلك بالأمل الكبير الذي ينتظرك.

***

## ٥- السعادة والقلق والخوف

تخيّل أن عنصراً مثل القلق يستخف فيه كثير من الناس يمكن إذا طال واستشرى أن ينسف سعادتك، فنلاحظ أن القَلِق يضحك الناس من حوله لأمر ما وهوينظر فيهم عابساً شارد الذهن.

ما يجعلك متوتراً هوالتفكير في عدة أشياء مهمة دفعة واحدة. إن كتابة ما يسبب لك الضغوطات يجعلك ترتاح نوعاً ما.

آثار النيكوتين التي في السجائر وآثار الخوف وآثار الغضب واحدة. جهاز المناعة المكتسبة الذي هو أخطر جهاز في الجسم البشري يقويه الأمن والحب ويضعفه القلق والخوف. الخوف عدو الإنسان الأول عدو جسمه عدو قلبه عدو ضغطه عدو دسّاماته عدو شرايينه عدو شريانه التاجي، هذا هو الخوف.

***

## ٦- السعادة والإنفاق

يقول باحثون كنديون (جامعة بريتيش كولومبيا) إن جني مبالغ طائلة من الأموال لا يجلب السعادة لإنسان، بل ما يعزز شعوره بالسعادة هو إنفاق المال على الآخرين.

إن إنفاق أي مبلغ على الآخرين ولو كان خمسة دولارات فقط يبعث السعادة في النفس.

وفي البحث الذي نشر في مجلة (العلوم أوسينس) إن الموظفين الذين ينفقون جزءًا من الحوافز التي يحصلون عليها كانوا أسعد من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك.

ثم قام الفريق بعد ذلك بتقييم مدى سعادة ١٦ من العاملين في إحدى المؤسسات في بوسطن قبل وبعد تلقيهم حوافز من حصيلة الأرباح، والتي تراوحت بين ٣ آلاف دولار و٨ آلاف دولار.

وبدا من النتائج أن مقدار الحوافز ليس هوالمهم بل أوجه إنفاقها.

فأولئك الذين أنفقوا قسمًا أكبر من حوافزهم على الآخرين أو تبرعوا بها قالوا إنهم استفادوا منها أكثر من أولئك الذين أنفقوا حوافزهم على احتياجاتهم.

وفي تجربة أخرى أعطى الباحثون كل فرد من مجموعة تتألف من ٤٦ شخصًا مبلغ ٥ دولارات أو٢٠ دولارًا وطلبوا منهم إنفاقها بحلول الساعة الخامسة من مساء ذلك اليوم.

وطلب من نصف المشاركين إنفاق ما أعطوا على أنفسهم فيما طلب من الباقين إنفاقه على غيرهم.

قال الذين أنفقوا الأموال على غيرهم أنهم يشعرون بسعادة أكبر بنهاية اليوم من أولئك الذين أنفقوا الأموال على أنفسهم، بغض النظر عن قيمة المبلغ الذي أعطي لهم.

إن هذه الدراسة تعطي دليلا أوليا على أن كيفية إنفاق الناس لأموالهم قد تكون بنفس قدر أهمية كم يكسبون.

قد يكون إنفاق المال على آخرين طريقًا أشد فعالية لتحقيق السعادة من إنفاق المال على الشخص نفسه.

ويقول دكتور جورج فيلدمان أخصائي النفس في جامعة باكينغهام الجديدة:

"فعلى الصعيد الشخصي إذا قدمت لك شيئًا فهذا يقلل احتمال تعديك علي، ويزيد احتمال معاملتك لي بطريقة حسنة"[٢٢].

لذا تكاد تكون السعادة كلها في أن تكون إيجابي مع الآخرين وتساعدهم.

***

(٢٢) BBC.




## ٧- السعادة والذكاء

قال باحثون إن الذكاء لا يضمن السعادة حين يتقدم بالمرء قطار العمر.

وبحثت الدراسة التي نشرت في الدورية الطبية البريطانية في كيفية محافظة الكبار على قدراتهم العقلية مع تقدمهم في العمر وأثر ذلك على حياتهم في عمل هدفه اكتشاف سر سعادة المرء في العمر المتقدم.

ودرس الباحثون حالات ٥٥٠ شخصًا ولدوا في اسكتلندا عام ١٩٢١ وأجري اختبار لقدراتهم العقلية حين كان عمرهم ١١ عامًا ومرة أخرى حين بلغوا الثمانين لتحديد ما إذا كان الذكاء على مدى العمر مرتبط بالسعادة.

وبالإضافة لاختبارات الذكاء أكمل كبار السن دراسة مسحية حول قناعاتهم بحياتهم رتبوا فيها درجات رضاهم. واكتشف الباحثون عدم وجود علاقة بين نقاط الرضا والقدرة الإدراكية.

إن حالة مزمنة من الحزن تؤدي إلى رد فعل يفضي على الأجل الطويل إلى آثار سلبية مثل ارتفاع ضغط الدم وإضعاف المناعة الجسدية.

وأظهرت الدراسة عدم وجود علاقة للذكاء بالسعادة"[٢٣].

وعليه دعك من أقاويل مفادها أنني غير ذكي وبالتالي لا يمكن أن أكون سعيداً.

***

## ٨- السعادة وأحلام اليقظة

بعض الناس في قمة من قمم السعادة، رائعون بكل معنى الكلمة، فهم راضون عن حياتهم تماماً، وناجحون في عملهم وأسرتهم وفي تعاملهم مع الناس.

ولكن ليس على أرض الواقع، إنما في خيالهم، في ذهنهم، في أحلامهم، بهجة ما بعدها بهجة، فرح وانبساط أسطوري، فكل ما يعجزون عن تحقيقه عملياً من السعادة والنجاح، يلجئون إلى أحلام اليقظة، لأنها سهلة التحقيق، ما عليهم سوى أن يجلسوا في مكان هادئ، ويغمضوا أعينهم، ويسرحون في خيالهم، ويحلّقون، ولكن ليس كالطائرة بوينغ أوكونكورد، المجهزة بأعلى التقنيات وبعدة محركات وبقباطنة مهرة، وإنما كتحليق عباس بن فرناس، نسي أن يصنع الذيل، فسقط على الصخور وتحطمت عظامه.

(٢٣) Aljazeera.

على كل الأحوال إن من يلجأ إلى أحلام اليقظة لتحقيق سعادته على الأعم يعاني من واقع بائس، فيستسهل العملية ويعتاد عليها، وعلى كل الأحوال هي وسيلة سريعة، ولكن فليحذر كل الحذر، إذا ما استيقظ منها، لأنه حينها سيستطدم بصخور الواقع المرير.

صديقي الحالم؛ قليل من الواقع سليم، خير من كثير من الخيال خيال.

وما أروع مقولة من قال: الحقيقة المرة خير من الوهم المريح.

***

## ٩- السعادة والتكنولوجيا

من الطريف أن: امتلاك الكمبيوتر في الهند مؤشر على الرخاء.

لقد توصلت دراسة قام بها معهد تكنولوجيا المعلومات في بريطانيا إلى وجود علاقة إيجابية بين التكنولوجيا والشعور بالرضا عن النفس.

ووجد المعهد أن سهولة الوصول إلى وسائل التقنية الحديثة كانت أكبر العوامل التي تجلب الشعور بالسعادة.

لكني لا أعتقد أنه يمكنك الاعتماد على التكنولوجيا لجلب السعادة.

فقد توصلت دراسة إلى أن للتكنولوجيا تأثيرًا سلبيًّا على شعور الناس بالسعادة، لأنها تزيل الفوارق بين وقت العمل وقت الراحة"[٢٤].

***

(٢٤) BBC.

## ١٠- السعادة والحسد

من هذا السعيد الذي يترك أهدافه ويصرف طاقته على مراقبة الناس وحسدهم.

عندما تحسد أحداً. تذكر أمراً هاماً للغاية: عندما تحسد تريد أن تكون أنت نفسك مكان محسودك مع بعض التعديلات، ولا ترضَ أن تتبادلا الأدوار. بحيث أنت تلبس شخصيته وهويلبس شخصيتك، ولو كان هو أكثر منك جمالاً وأرجح عقلاً، لأن من أهم ما ينشده الإنسان تأكيد ذاته. إذاً أنت تحسده مع تعديلات تضعها بنفسك.

اعلم إن معظم الناس الحاسدين يحسدون غيرهم على سعادتهم، غافلين عن أن السعادة إذا أرادوها بحق فهي في داخلهم تنتظر أن يخرجوها.

***

## ١١- السعادة والتطور الدائم

القناعة في الحياة العارية عن التطور المستمر هي عبارة عن حالة من الخمول الذهني، وخوف من الجديد، وهذا النوع من القناعة يجمّد البشرية، ولوكانت قناعة الإنسانية على هذا النحولرأيت استمراراً للعصر الحجري حتى الآن.

أكدت معظم الإحصائيات أن الذي تمشي حياته بروتين سلبي ينتهي إلى الإحباط والكآبة ولو كان ناجحاً مادياً أو مهنياً أو عائلياً، وأن الذي عنده آلية مستمرة لوضع الأهداف والسعي لتحقيقها وكلما حقق هدفاً سعى لغيره هكذا طوال حياته يسلم من هذه الآفات.

تخيل رجلاً صاحب ثروة فلكية، ذو شهادة علمية عالية ومكانة مرموقة، يحب أفراد أسرته ويعاملهم جيداً وهم كذلك، التقت ميوله بعمله فهو متقن له، فهو من وجهة نظر الكثير من الناس "السعيد المثالي"، إلا أنه قد لا يكون كذلك رغم أن مقومات السعادة كلها متوفرة لديه، وذلك لإهماله لعنصر جِدُّ مهم، قد يراه هو ومعظم الناس عنصر عادي. ألا وهو التطور الدائم.

إن من أكثر العناصر التي تجعل لحياتك معنى هو التطور الدائم. دائماً هناك هدف كبير ذو معنى تسعى إليه، وبالتالي لا وقت لديك لتضيّعه في الشكوى والتذمر والروتين، كل يوم يمضي بلا ركض نحو الهدف يباعدك عن هذا الهدف.

فعلى سبيل المثال: إذا كان لديك مبلغ كبير من المال فلا تترك الفرص تمر من أمامك مرور الكرام، فإن الذي لا ينبع ينتهي، عليك أن تقول لنفسك إذا نمّيت ثروتي سأكون أكثر إفادة لمن حولي وللناس، وسأكون أقدر على تحقيق أهدافي. وإذا استطعت أن تنال شهادة ثانوية فعليك أن تفكر كيف ستلتحق بإحدى الجامعات، وإذا نلت الشهادة الجامعية عليك بالماجستير والدكتوراه، عليك بتعلم لغة جديدة تزيد من فرصك بالنجاح، عليك بالالتحاق بدورات تنمي ثقافتك.

خصوصاً العلم، لا يوجد حد للعلم، كلما ازددت فيه تشعر بالنهم، وما أروع مقولة من قال: "العلم لا يعطيك بعضه إلا إذا أعطيته كلك". ضع الشيء في مكانه تصبح حكيماً، والحكمة تتطلب ركنين مهمين، العلم والعمل.

هناك أناس بارعون في التحدث عن مآثر غيرهم وشرح إنجازاتهم. وهم لا وزن لهم في الحياة، رضوا أن يعيشوا حياة سلبية، منفعلين غير فاعلين، وهناك أناس قبلوا بما حققوه في ماضيهم فقط، يثقبون آذان من حولهم بأمجادهم الغابرة، أما الآن فصفر على الشمال.

لقد ذكرت سابقاً كيف أن الشركات الناجحة الكبرى الحديثة لديهم مكاتب خاصة للتطوير، والصواب إلى جانبهم، فالذي يركن إلى الإنجاز وينسى أن قطار الحياة لا يتوقف، يخرج من المسابقة، ويصبح أحد المشاهدين، لأنه اكتفى بما حققه.

وأذكر هنا كيف أن شركات السيارات الأمريكية في الثمانينات اكتفت بالتفوق المرحلي الذي حققته وبالأسواق التي هي مزدهرة فيها، وأهملت عامل التطور الدائم "لفترة"، ماذا جرى؟ لقد مضت الشركات اليابانية مسرعة تلوّح بيدها لها وهي تمر من جانبها، لأنها أدركت معنى التطور الدائم، وهو عينه ما حدث للشركات اليابانية نفسها فيما بعد حينما سبقتها الشركات الكورية من ناحية المنتج العملي.

إن الذي أهمل عامل التطور الدائم قد راهن على سعادته، فالسعادة وقودها النجاح، ووقود النجاح الإصرار المدروس، ووقود الإصرار المستمر الإرادة الحديدية، ووقود الإرادة الحديدية جملة التوجهات والفلسفة الحياتية. وإذا كان النجاح وقود السعادة فالتطور الدائم هوزيت المحرك، الذي بدونه يصدأ المحرك ويتآكل.

***

## ١٢- السعادة والدين

في الحقيقة يرى شطر من الناس أن لا سعادة حقيقية إلا تلك المبنية على الدين، فما نفع السعادة من وجهة نظرهم في الدنيا إذا كنت ستخسر في ما بعد الموت، وأي سعادة تلك المفتقدة لعنصر الأمان الذي لا يمكن أن يهبك إياه إلا الله، وما هو هذا السلام الداخلي العاري عن الاعتماد على الله في النتائج إذا ما قُدمت مقدمات صحيحة، فالإنسان بطبيعته يميل إلى الخوف والشك من أن هل عمله المضني سيؤتي أُكله؟ وأي سعادة هذه الذي لا يعترف فيها الإنسان بوجدود الله، وأنه هو الذي يشعره بجزيل نعمه عليه فيغدو الإنسان سعيداً، أي سعادة هذه التي لا يرى فيها أن يد الله هي الفاعلة الحقيقية، وبالتالي لا يحزن إذا ما ألمت به مصيبة إذ يعلم أنها اختبار من منه، وأنه سيعطيه أجر عليها. أي سعادة هذه إذا كان الرضا والقناعة منسلخين عن الاعتقاد بوجود جنة سيعوضهم الله فيها ما فاتهم في هذه الدنيا؟ أي سعادة هذه التي لا تسعى في تربية النفس وتهذيبها وتجعلها برفقة السعادة أينما وجدت ولو في كهف في أعلى الجبال؟ أي سعادة هذه التي لا تلتزم بقوانين الدين التي جاءت أصلاً لراحة البشرية وهنائها؟ وفي النهاية، إن رجال الدين يؤمنون بأن السعادة الحقيقية لا يمكن أن تتحصّل إلا إذا وهبها الله، والتي يهبها عادة للصالحين.

***

## ١٣- السعادة والعمل

كثير من الناس يهربون من مسؤولية العمل، ويرمون بثقله على غيرهم ويظنون أن ذلك نوعاً من الذكاء، والحقيقة العلمية تقول:

"يجب أن يستهلك العمل ملكات الفرد وطاقاته وإلا فإنه يحبط المعنويات، ويوافق الخبراء البريطانيون هذا الرأي، ولكنهم يضيفون أنه من الأهمية أن يتوافق حجم العمل المطلوب وقدرات الفرد".

وتضيف وإذا كان العمل يستهلك تلك الطاقة، فإن الأبحاث أظهرت أن السعادة لا ترتبط بما يجنيه المرء نتيجة هذا العمل أي من مال وترفيعات ومنافع أخرى.

وإليك ما قال البرفيسور ازووالد: "إن المال ليس العامل الوحيد الذي يؤثر على الصحة النفسية والسعادة لدى الفرد. هناك العديد من العوامل في الحياة التي تولد السعادة والراحة النفسية، منها: التوفيق في الزواج والعمل"[٢٥].

(٢٥) BBC.

وإذا كنت تعلق سعادتك على الوظيفة التي تحلم بها، فهاك مقولة البروفيسور ليبوميرسكي: إن ثمة أدلة دامغة على أن السعادة تؤدي بأصحابها لأن يكونوا اجتماعيين وأكثر كرما وإنتاجا في العمل لتحقيق المكاسب المادية والتمتع بأنظمة أكثر حصانة.

ولكن يبدوأن السعادة غير معدية في أماكن العمل. حيث أن معظم الدراسات تؤكد عدم انتشار السعادة في أماكن العمل.

***

## ١٤- السعادة والملل (الفراغ)

إن السعادة تهرب من الملل كما يهرب الغزال من النمر المفترس، وكذلك الملل يهرب من السعادة. خذ إجازة شهر، واجلس فيها في البيت دون أن تفعل شيئاً مفيداً، ستشعر أن مصائب الدنيا كلها نزلت على رأسك، بينما رأينا في السعادة والعمل، أن الذي ينغمس في عمله ويجِدّ فيه ترتفع معنوياته وبالتالي ترتفع سعادته.

ولكن على الإنسان أن ينتقي مهنة يحبها وتلاءم ميوله وقدراته. كثير من الناس يظن أنه إذا عاد من العمل فهذا وقت الاستلقاء (وليس الاسترخاء) والأكل المتواصل

ومشاهدة التلفاز وغيره من العادات السيئة، إن السعيد لا وقت لديه للعادات السيئة، لا يعلم معنى الملل والفراغ، وإذا حدّثه أحد الكالّين أو الفارغين عن كلله وسئمه، تراه ينظر إليهما نظرة المستغرب، فهذه الأمور ليست في قاموس حياته البتة، فالسعيد يقدّس الوقت، وهذا مؤشّر كبير على السعادة، يرجع من عمله الذي يحبه ويعطيه كله، فالعمل كالعلم، إن لم تعطيه كلك لم يعطيك بعضه، يرجع إلى منزله بعد تعب جميل ليسترخي قليلاً ويأكل باعتدال، ثم تبدأ عنده سلسلة من العادات الرائعة المفيدة، من القراءة والرياضة ومشاهدة برنامج مفيد وملاعبة الأولاد واتباع الدورات أو تعلم اللغات، والنمو المتواصل في علمه وشهاداته، وهذا لا يعني أنه لا يرتاح، فمن لا يرتاح جيداً لا يعمل جيداً، ولا يعني أنه لا يشعر بشيء من السأم والروتين، فهذه طبيعة البشر، فهو بين الفينة والأخرى يزور أهله وأصدقاءه، ويقوم بالرحلات، ولكن باعتدال، وبتعقّل، فهو عنده أهداف وغايات كبيرة وخطط مرحلية وطويلة لتنفيذها، لا يُعقل أن يذهب عمره وهو يزور أصدقائه، وينتقل من بيت فلان إلى بيت فلان، بل لديه حتى برنامج للزيارات، يلتزم به قدر الإمكان.

كم نرى من هؤلاء الذين تقاعدوا وقبعوا في المنزل ليلاً نهاراً ليرتاحوا "كما يعتقدوا" قد نزلت عليهم أمراض الدنيا قاطبة، والعقد النفسية عقّدت حياتهم، من

الكآبة، إلى الفراغ القاتل، ثم تأخذ صحتهم ونفسيتهم تتدهور شيئاً فشيئاً، إلى أن يتمنى كل من حولهم أن يجودوا بأنفسهم ليتحللوا من هذا الحمل الثقيل.

شيء طبيعي بعدما رأينا ما لأثر الصحة على السعادة، وكيف أن الكآبة تكاد (وأقول تكاد) تجعل المرء شريراً لشدة ما يسيء معاملة من حوله ويُفرغ جام غضبه عليهم.

لا يوجد شيء في قاموس السعداء اسمه استقالة، هذا فقط في النظام الوظيفي الهرمي، في قاموس السعداء هناك عمل ولولمدة ساعتين في اليوم ليستا بشاقتين، ملائمتين للعمر والمركز، ونحن في عصر أصبحت المهن كثيرة ومتنوعة، ويمكن للإنسان أن يعمل في وحدة وقتية قصيرة، أي من الساعة فصاعداً، بل وفي منزله أيضاً. هذا فضلاً عن العادات الصحية التي يملأ فيها يومه.

كم رأيت أناس تجاوزوا الستين والسبعين، صحتهم أفضل من الشباب، لأنهم سعداء ويمارسون الرياضة، وفهموا الحياة على حقيقتها.

إن حياتك أقصر من أن تنفق منها عشر سنوات أو أقل أو أكثر في الكآبة والمرض، واحذر أن تكون هذه العشر سنوات خاتمة حياتك.

***

## ١٥- السعادة المعدية

هل صحيح ما يقوله المثل الشعبي: رافق السعيد تسعد؟

فقد قالت دراسة نشرتها صحيفة (ذي بريتيش ميديكال جورنال) أن السعادة تنتقل بالعدوى ضمن أصدقاء أو أفراد الأسرة الواحدة لكن ليس بين زملاء العمل.

فعلى سبيل المثال إن احتمالات سعادة الفرد تزداد بـ٤٢ بالمئة إذا كان له صديق يعيش على مسافة تقل عن ٨٠٠ متر يشعر بالسعادة أيضا، وهذه النسبة تتراجع إلى ٢٥ بالمئة إذا كان الصديق يقيم على مسافة ١,٥كم، وتتراجع مع زيادة المسافة الجغرافية بين الشخصين.

وتزداد فرص السعادة بـ ٨ بالمئة في حال العيش مع شريك سعيد، وبـ ١٤ بالمئة إذا كان قريب سعيد يقيم في الجوار، وحتى بـ٣٤ بالمئة إذا كان الجيران سعداء"[٢٦].

إن بعض الناس محيطين بشكل كبير، إذا كان الناس من حولهم سعداء فهم سعداء والعكس بالعكس.

(٢٦) BBC.



"حيث قال المسؤولان عن الدراسة البروفسور نيكولاس خريستاكيس من هارفرد ميديكال سكول والأستاذ جيمس فاولر من جامعة كاليفورنيا في سان دييجوإن "التفاوت في مستوى سعادة الفرد يمكن أن ينتشر على موجات عبر مجموعات اجتماعية ويشكل بنية أوسع ضمن شبكة واحدة وبالتالي تنتج عن ذلك مجموعات من الأفراد السعداء والتعساء".

إن شئت قل: السعادة معدية بكل المقاييس.

فإذا كان صديقك سعيد إذاً أنت سعيد (ولكنها ليست قاعدة)، إذ تتوقف على مدى التفاعل الناشئ بينكما.

ولكن الحقيقة شبه المؤكدة أنك إذا كنت مع شخص كئيب لفترة جيدة، ستصبح كئيب مثله.

هل تتصور أن يحوز الإنسان سعادة حقيقية ويعيش هذه السعادة بمفرده.

هل تتصور أن يحوز الإنسان سعادة حقيقية ومن حوله لا يحبه ولا يحترمه.

تخيل أنك تشاهد مسرحية كوميدية لوحدك، وتخيل أنك تشاهدها مع أصدقائك المقربين.

والآن سننتقل إلى قاعدة: لن تشعر بسعادة تامة إذا لم يكن حولك أناس يحبونك ويخافون عليك ويريدون مصلحتك، وإذا كنت تريد هذه الزمرة من الناس، عليك أن تبادلها نفس الشعور، إذ كم من شخص يتعامل مع من حوله بقمة من قمم الأنانية والفردية واللا مبالاة، ويريد منهم أن يحبونه ويسألون عليه. هيهات. إلا إذا كانوا يخافون منه ومن بطشه إذا لم يفعلوا ذلك، عندها. أريد أن أنصح هذا الشخص نصيحة قيمة: إياك أن تظن أن بالإرهاب ستكسب قلوب الناس.

لا تُكسب قلوب الناس إلا بالمحبة والمساعدة والعطف والمشاركة والمسامحة، في هذه الحالة سترى مئات الناس حولك، يودّونك فعلاً ويحرصون على مصلحتك.

لأن الناس غالباً يحبون من يتفهمهم ويستمع إليهم جيداً ولو كانوا على خطأ.

إن الحياة أصعب بكثير من أن تواجهها لوحدك منفرداً، لذا أكثر محبيك، ولكن هذا لا يعني أن تصبح اتكالياً، بل يجب أن تضع في حسابك أنك ستكون لوحدك، فإن انبرى أحدٌ لمساعدتك فأهلاً وسهلاً، وأيضاً هذا لا يعني أنك لن تتطلب مساعدة أحد إذا كانت متوفرة، ولكن لب ما أقصده أنك لن تضع أملك بزيد أو عمرو حتى لو كانوا أبواك.

والآن إذا كنت في ريب من أن الشخص الانعزالي المركزي الذي يدور فلكه حول نفسه أسعد أم الشخص الاجتماعي الغيري. فإليك هذه الدراسة.

تبين للباحثين أن الأشخاص الاجتماعيين الذين يتمتعون بنشاط وافر، ومجدين في أعمالهم هم أكثر سعادة من غيرهم.

وقد قال إمرسون: عندما يدخل شخص سعيد إلى الغرفة يكون كما لو أن شمعة قد أضيئت، فإذا رسمت ابتسامة جميلة على وجهك فإن النتيجة لن تكون فقط هي رد الناس لهذه الابتسامة إليك، ولكنك أنت أيضاً ستشعر بالسعادة.

وهناك مثل قديم يقول: حدث الناس عن نفسك سيستمعون لك، حدثهم عن أنفسهم سيحبونك.

وقد قال مارك توين الكاتب الأمريكي الشهير: بعض الناس يزينون المكان بحضورهم والبعض الآخر بانصرافهم.

***

## ١٦- السعادة والتقدير

قال عالم النفس الحديث وليم جيمس: أعمق المبادئ في الإنسان هو تلهفه على تقدير الآخرين له.

كثير من الناس ينتظرون بفارغ الصبر أن يقدّرهم الناس ويثنوا عليهم. وإذا أسدوا معروفاً لأحد، تراهم ينظرون في عيني المُسدى إليه بوقاحة، ليسمعوا منه أعلى درجات الشكر والامتنان، إذ إنهم لا يقبلون بكلمة شكر عادية أيضاً، بل يتمنون لو ركع هذا المسكين لهم شكراً، وإذا لم يتلفظ بالشكر والثناء، يقيموا الدنيا ولا يقعدوها، ويحدّثون الناس كلهم عن لؤم هذا الإنسان، وأنه لا يستحق معروفهم الكبير، وإذا كانوا يمدّون أحد الفقراء بخير دائم ومتصل، ثم بدر من هذا الفقير ما بدر، فوراً يتحول هذا التصرف من هذا الفقير إلى أكبر خطيئة صدرت في حياته، ويجب أن يدفع ثمنها، ألا وهووقف أي عطاء كان يصله منهم بشكل دوري، عقوبة له على هذا العمل الشنيع.

أقول لهذه النوعية الرخيصة من الناس:

هناك أمرين يجب أن تَعَوْهما جيداً:

أولهما: هل تحب فيما لو انتخبك القدر لتكون مكان هذا المسكين، هل تحب أن ينبري لسانك وحالك "إن جاز التعبير" شكراً له وتذلل؟

ثانيهما: إذا كان مجرد معروف سخيف "مهما بلغ"، مقارنة مع عطاءات الله لك المتكررة، تريد من هذا المُعْطَى له كل هذا الهوان، فكم يجب أن تتذلل وتشكر الله على عطاءاته الكبيرة الكثيرة؟ هذا من جانب، ومن جانب آخر، كثير من الناس يعتمدون على إطراء الناس لهم لرفع معنوياتهم، وليكون إنتاجهم في كل شيء جيداً، كما قد تحسّن مقولة خاطفة من أحد الذين يكونون في أعيننا شيء مهماً، قد تحسن هذه المقولة مزاجنا طوال النهار، والعكس صحيح، قد تكون مقولة لاذعة سبب في اسوداد يومنا بكامله.

إن من هذا حاله أقول له لقد سلّمت سعادتك إلى غيرك، وجعلت مصيرها بيدهم، فهم يلعبون بك كما شاءوا.

كلام الناس عنك هي مجرد إشارات وليست حقيقة، أنا لا أقول أن تُودِعَها سلة المهملات، فقد يكون الكلام صحيحاً، وخصوصاً من شخص يحبك ويحرص عليك، ولكن تأكد أنها ليست عنوان الحقيقة، لذا لا تحزن من كل كلمة تسمعها. في القانون: الحكم القطعي الذي لم يعد يقبل أي طريق من طرق المراجعة، أي بعد مرافعات

وجوابات وبيّنات وشهود واستجواب وأخذ ورد، وبعد استئناف ونقض. عندها يصبح مبرم لا يقبل المراجعة بأي شكل من الأشكال عندها يصبح عنوان الحقيقة، فلمَ تُنزِل كلام الناس هذا المنزل وهو مجرد رأي قد يُقال حسداً ليغيظك.

آه كم أعجبتني تلك المقولة: "إن الشيء الذي يبحث عنه الإنسان الفاضل يجده في نفسه، والشيء الذي يبحث عنه الإنسان العادي يجده عند الآخرين".

سوف أخبرك بشيء مهم: من يعرف نفسك أكثر منك؟ وبالتالي كيف يؤثّر فيك أحدهم ويجعل الخط البياني لمزاجك يصعد ويهبط كالبورصة، لمجرد كلمة ناقدة أو مادحة، لا أحد يعرفك أكثر منك، وعليه؛ سأدلّك على طريقة صحّية تفيدك: إذا أطراك أحدهم مهم في نظرك بجملة لطيفة فانظر إلى نفسك وقل: هل أستحق فعلاً هذا الثناء، هل فيني حقيقةً هذه الصفة، فإن كنت تستحق ذلك فاشكره، وإن لم يكن كذلك فازجره، ولا تقبل المجاملة منه فإنه يسخر منك، وإن كانت كلمته تسيء لك، فتوقف لحظة قبل أن تحزن، وقل لنفسك: هل أستحق ما لامني عليه، فإن كان كذلك فاشكره، فقد نبهك إلى خطأ لم تفطن إليه، تستطيع أن تتجنبه مرة أخرى، وإن لم يكن كذلك، فوضّح وجهة نظرك ولا تأبه لكلامه البتة، فإن وزنه صفر، وقل له: أحترم وجهة نظرك إلا أنها خاطئة.

الخلاصة: لن يقدرك أحد أكثر منك، ولن يفهمك أحد أكثر مما تفهم نفسك، قدر نفسك بنفسك لتكتمل سعادتك، ولا تنتظر التقدير من أحد، وإلا ستضطر لاستلاف سعادتك منه، واسترحامه ليعطيك إياها. هذا أمر معك وليس معهم.

ولكن قدّر نفسك بموضوعية، ولا تنزلق منزلق الإعجاب بالنفس والغرور، هنا، وعندها، تستحق اللوم والكلام اللاذع.

***

## ١٧- السعادة المرتبطة بمستوى تطور الدولة

السؤال الذي يطرح نفسه: هل السعادة مرتبطة بمستوى تطور الدولة؟!

الجواب: نعم.

هذا ما أثبته مسح جرى نشره حديثا ويشمل ١٧٨ دولة.

ويشير المسح إلى أن سكان جزيرة فانوتو الصغيرة في المحيط الهادي هم أسعد البشر على وجه البسيطة، بينما جاء الشعب البريطاني في المرتبة الـ ١٠٨.

وقامت بالدراسة مجموعة من المفكرين في مؤسسة نيوايكونومست.

ويقول نيك ماركس أحد المشاركين في المسح إن الهدف منه هو إظهار أن رفاهية الفرد لا ترتبط بالضرورة بمدى ولا نوعية الاستهلاك البشري.

ولا يرتبط مستوى غنى الدولة بنسبة السعادة التي تتحقق لمواطنيها، إذ تحتل دول أميركا اللاتينية المراكز العشر الأولى في المسح برغم تواضع اقتصاد هذه الدول.

وتجيء دولة مثل ألمانيا ذات المكانة الاقتصادية القوية في المرتبة الـ٨١، واليابان في المركز الـ٩٥.

أما الولايات المتحدة الأمريكية فتحتل المكانة الـ ١٥٠ في قائمة المسح.

وحيث أن الدول الغربية حققت ارتفاعًا واضحًا في مستويات المعيشة على مدى الـ ٥٠ عامًا الماضية، ولكن هذا لا يعني أن شعوبها أصبحت أسعد.

سؤال هام آخر: هل التعددية الثقافية تبعث على السعادة؟

الجواب: جاءت النتيجة غير مريحة من قبل بيانات البحث عن السعادة، ومفادها أن مجتمعات التعددية الثقافية أقل ثقة بالآخر وأقل سعادة.

فقد أشار بحث قامت به وزارة الداخلية البريطانية إلى أنه كلما زاد التنوع العرقي في منطقة ما من البلاد، كلما قلت ثقة الناس ببعضها البعض.

كما قامت لجنة المساواة العرقية في بريطانيا بأبحاث لمعرفة أثر التنوع على رفاهية الإنسان وشعوره بالسعادة.

فقالت: الناس يشعرون بسعادة أكثر حينما يكونون مع أشخاص يشابهونهم.

فعلى سبيل المثال: حينما وصل الهيجونوت (لاجئون من الفرنسيين البروتستانت في عصور سابقة) أو اليهود إلى بريطانيا أحدث هذا توترات اجتماعية كبيرة اختفت في أغلبها بعد ذلك.

ولكن تختلف العوامل التي تجعل الناس سعداء من بلد لآخر، فهي تتباين من النجاح الشخصي وإثبات الذات الذي يمثل أهم عوامل السعادة في الولايات المتحدة، إلى النجاح الأسري والاجتماعي الذي يمثل أهم عوامل السعادة في اليابان.

وقالت دراسة: إن مستوى السعادة في الدول الصناعية لم يتغير منذ الحرب العالمية الثانية رغم ارتفاع الدخول بدرجة كبيرة، وأرجع الباحثون ذلك إلى نمط الحياة الاستهلاكية في تلك المجتمعات.

وقد عثرت على دراسة أخرى مفادها: أن باحثون أمريكيون خلصوا إلى أن الدنماركيين أسعد شعب على وجه البسيطة.

تقول الدراسة: إن الحريات الشخصية أهم من المال في تحقيق السعادة. وتقول الدراسة أيضاً أنها أثبتت أن السعادة لا تقتصر على الازدهار الاقتصادي والثروات إلا جزئيا، وأنها ليست العوامل الأهم فيها. وتؤكد أن الحرية بشتى أنواعها تبقى أهم عامل

في سعادة الشخص، حرية الاختيار والديمقراطية أمثلة على ذلك. وقد خلصت دراسة تنجز سنويا منذ ١٩٨١ أيضًا إلى أن شعوب العالم كلها صارت أكثر سعادة بصفة عامة.

فالمساواة بين الجنسين والتسامح الاجتماعي تؤثر أيضًا على مستوى السعادة عند الشعوب.

وللتأكيد على عدم ارتباط السعادة بمستوى المعيشة: أظهر استطلاع قامت به شركة لصالح بي بي سي أن مستوى السعادة الشخصية غير مرتبط بمستوى المعيشة. فقد تبيّن على ضوء الدراسة أن عدداً كبيراً من سكان الدول الأكثر غنى غير سعداء أوراضين عن حياتهم. كما تبيّن أن الناس في بعض الدول ولاسيّما بريطانيا والولايات المتحدة أكثر بؤسا بالرغم من أنهم أثرياء أكثر من أي وقت سابق. وفي بريطانيا، قال كل ثمانية أشخاص من أصل عشرة ممن شاركوا في الاستطلاع إن على الحكومة أن تصب اهتمامها في إطار جعل المواطنين أكثر سعادة بدلا من الاهتمام بجعلهم أكثر ثراء.

وكذلك اعتبر نسبة كبيرة من المشاركين في الدراسة أن الزواج في أغلب الأحيان يؤدي إلى السعادة، كما أن العلاقات والصداقات والصحة تشكل أيضًا عوامل أساسية لسعادة الإنسان"[٢٧].

وفي دراسة أخرى وأيضاً تأكيداً على هذا الموضوع: فإن أربعة من كل خمسة أشخاص في دول العالم الصناعي الحديث يشعرون بالسعادة في جميع الأوقات.

واستطراداً، فإن تقرير أجراه عالم بريطاني خلص إلى أن الناس الذين يعيشون في الدانمارك، هم الأسعد على وجه الأرض، على عكس واقع من يعيشون في بوروندي.

وقد أجرى محلل علم النفس الاجتماعي ويني أدريان وايت من جامعة ليشستر دراسته على بيانات من ١٧٨ دولة بالإضافة إلى ١٠٠ دراسة دولية من منظمات نظيرة للأمم المتحدة ومنظمة الصحة العالمية.

ركزت دراسته على البحث فيما إذا كان المرء راضياً عن حياته بشكل عام، وكذلك فيما إذا كان راضيا بوضعه والبيئة التي يعيش فيها، وقال إن بحثه أثمر عن أول خريطة عالمية للسعادة.

(٢٧) BBC.

وحسب العالم البريطاني فإن الأسباب الرئيسية التي تؤثر على السعادة هي الصحة والثروة والتعليم.

وقد جاءت سويسرا في المرتبة الثانية بالنسبة لأكثر بلدان العالم التي ينعم سكانها بالسعادة، تلتها النمسا وأيسلندا وجزر الباهما، فيما جاءت جمهورية الكونغو الديمقراطية وزيمبابوي ثم بوروندي في ذيل القائمة.

وحسب وايت فإن الدول الأصغر تميل إلى أن تصبح أسعد بعض الشيء، لوجود شعور أقوى بالجماعية بالإضافة إلى الخصائص الجمالية للبلد.

كما عبر وايت عن دهشته بوجود دول في آسيا في مراتب متدنية جدا مثل الصين التي جاءت في المرتبة ٨٢ واليابان ٩٠ والهند ١٢٥ "فهذه دول يعتقد أن بها إحساسا قويا بالهوية الجماعية التي ربطها باحثون آخرون بالرفاهية".

أما بالنسبة للدول العربية: فقد تصدرت الإمارات الدول العربية في قائمة أسعد الشعوب في العالم في دراسة قام بها معهد "غالوب" العالمي الذي قاس نسب سعادة الأفراد في ١٥٥ بلد.

اعتمدت هذه الدراسة على سؤال وجهل آلاف المواطنين في ١٥٥ دولة حول العالم وهو "ما مدى الرضا العام عن حياتك؟" واعتمد المسح على أسئلة تتعلق بالخبرة الحياتية للمواطن في هذه الدول ومدى شعوره بالاحترام والتقدير وسهولة الحياة.

وأتاحت كل إجابة للباحثين تسجيل "تجاربهم اليومية" والأمور التي يحبونها سواء كانوا يشعرون بالاستقرار والاحترام وما إذاكانوا لا يعانون من أي ألم ومدى اندماجهم في المجتمع"(٢٨). والآن، هل لا زلت تنسب نحسك إلى موجوديتك ببلد معين؟!

***

(٢٨) BBC.





## ١٨- السعادة والنِعَمْ

هل تعرف صنف الناس المحاطين بشتى أنواع النعم والرفاهية إلا أن أنفسهم في الحضيض، هذا نوع من انعدام الإدراك لما حول الإنسان من مزايا، فأعرف كثير من الشباب والشابات ولدوا لعائلات ثرية، يحصلون على معظم ما يريدون مهما كان كبيراً، وهم في درجة علمية مرموقة ومحاطين بكثير من الأصدقاء (أغلبهم منتفعين)، إلا أنهم من أتعس الناس، لِمَ؟ لأنهم:

**أولاً:** يضعون أنفسهم في منأى عن أدنى تعب أو مشقة، وبالتالي حياتهم كتلة من الراحة البكماء لا معنى لها.

**ثانياً:** يضعون أنفسهم في منأى عن الفقراء والضعفاء، وعليه كيف لهم أن يشعروا بهذه النعم إذا لم يجربوا غير حياة من يومهم ما خلا مواقف بسيطة يجبرون أن يروها.

وبالمقابل هناك مهمّشين. لديهم مناعة من أن يختلوا في المجتمع ويكونوا إيجابيين فيه، لا يتلقفون أي ميزة أودعني أقول فرصة تلوح أمامهم، يدعونها تمضي مثل ما مضت المئات غيرها. وعليه فقرهم بكسلهم.

فأنا زعيم نظرية تقول بإنكار الفقر الدائم الذي يغطي حياة المرء كلها: فقد يتعرض الإنسان الناجح السعيد إلى فترة من الزمان قد تطول أو تقصر إلى ضائقة مالية خانقة، تجعله يعاني الحرمان، ولكن لا ينبغي أن يطول فقره لفترة زمنية طويلة (إلا إذا كان أمر خارج عن إرادته تماماً) يغدو معها فاشلاً وعالة. وعندها تحوم الشكوك حول فقره بأنه قدر صنعه بيده، بكسله وانهزاميته وعشوائيته، وإلا فالناجح لديه هدف ولديه خطة لبلوغ هذا الهدف يعيد دراسة هذه الخطة كل فترة ويتأكد من فعاليتها وقدرتها على إيصاله، ويصلح مواطن الضعف فيها على ضوء ما كسبه من خبرات، وبالتالي أحذرك أن تخبرني بأنك فقير منذ عشر سنوات، لأنني سأقول لك إن فقرك فقر إيمان وشح نفسي وتحتاج إلى إعادة تأهيل.

***

## ١٩- آلية النظر إلى نصف الكأس المليء

إذا كنت معرضاً لا محالة لظرف أو لصيقاً لسبب قوي بشخص قد يسبب لك هذا الظرف أو ذاك الشخص مشاعر سيئة فهنا بإمكانك أن تضع هذا الترياق الفعّال. إنه النظر إلى محاسن الأمور والجانب الخيّر في الظرف والشخص.

فكم نسمع عن زوجين لم يعد يرى أحدهما في الآخر أي ميزة، وكذلك أب في ابنه أو ابن في أبيه أو صديق في صديقه.

لنتساءل سوية؛ هل يوجد إنسان سيء من جميع النواحي، هذا الإنسان من الندرة بمكان جدير بك أن تبتعد عنه، أما إذا لم يكن كذلك فكلما ركزت على جانب سيء فيه إلفت نظرك بنفسك وبالقوة إلى جانب حسن فيه، ومع الوقت ستشعر بتحسن كبير وعلى كفالتي.

أما أن تقول لي لا أستطيع أن أرى أي عنصر مضيء في زوجتي فأستميحك عذراً بأن كلامك خاطئ، كن أنت قدوة زوجك بأن رأيت أمراً لا يعجبك فيها علّمها بفعلك وتصرفك الصواب وقلل من الكلام والنصائح اللاذعة التي يمضي الموقف

الداعي لها ولكن آثار سياطها ما زالت عالقة وأنتِ كذلك. فكثير من النساء يلقون بكل شيء على زوجهم وتكون هذه الأمور من بين هذا الإلقاء.

ولو أنني تعلمت من كتب ومحاضرات **د. إبراهيم الفقي** هذا الأمر فقط لكان كافياً، ألا وهو: "اربط كل شيء ينمي قدراتك بالسعادة، واربط أسباب الفشل بالألم".

هذه الجملة صائبة إلى حد كبير. فالذي يرى تعاسته مع شخص أو ضمن موقف هو الذي صنع هذا الشعور بيده، فمن يشعر بالضيق والتذمر من طلبات أمه المتكررة فليربط سعادته بتلبية طلباتها بأن يقول لنفسه لقد تعبت من أجلي كثيراً، ولن أجد من تحبني مثلها مهما بحثت، لن أجد من يعطيني بغير حدود مثلها، هل هناك إنسان في العالم كله مستعد أن يضحي بنفسه من أجلك؟ فقط أمك هي ذلك الإنسان.

والآن أخبرني. هل ما زلت تتذمر من طلباتها بعدما سمعته؟

وأقول هذه ليست الوسيلة الوحيدة لتنظر إلى النصف المليء وتكون إيجابياً، ابتكر ما يناسبك إذا كانت هذه لا تناسبك.

عزيزي القارئ: ما أجمل وما أروع وما أبهى أن تحوّل الإيجابية في تفكيرك وأفعالك إلى عادة تفعلها بتلقائية وبلا مشقة. في الحقيقة إنها كنز مليء باللآلئ والجواهر.

***

## ٢٠- السعادة والمماطلة

هل تعلم أشخاصاً يسوّفون السعادة، كلما أرادوا أن يكونوا سعداء قالوا نحن الآن مشغولون، أو عندما ننتهي من أمر معين سنتفرغ للسعادة، وثم بعد أن ينتهوا ينكبّون على أمر آخر، وهكذا، ينقضي عمرهم في تسويف السعادة.

هل تعلم السعادة المعلقة على شرط "والتي تحدثنا عنها"، وهي إذا حدث لي هذا الأمر سأكون سعيداً، أنا أعد المعلقين السعادة على أمر معين يحدث لهم، أعدهم من عندي أنه إذا تحقق لك هذا الأمر لن تكون سعيداً.

من ناحية أخرى هل تتخيل سعيداً عنده طبع المماطلة؟ كلما لاحت له فرصة ضيّعها، يسوّف كل شيء في حياته. إن هذين الأمرين النقيضين لا يمكن أن يجتمعا سوية. "السعادة والمماطلة"

***

## ٢١- السعادة وسر تحقيق الأهداف الكبيرة

"الأهداف من أهم عوامل التفكير الإيجابي، لأنها تجعلك تركز على ما تريد وليس على ما لا تريد، الأهداف تجعل لحياتك معنى، وبدونها يشعر الناس بالضياع". إبراهيم الفقي.

والآن سنتعلم سر تحقيق الأهداف اليقيني المجرب.

عندما تضع هدف تحبه ومؤمن به، ثم تصر إصراراً ما مثله إصرار رغم كل الظروف ورغم كلام الناس ورغم كل ما يعترضك، وما زلت مقدم على تنفيذ خططك لنيله. ستناله سواء عاجلاً أم آجلاً مهما كان الهدف كبيراً.

ولكن تذكّر أهم نقطة في هذا الموضوع: إياك أن تستسلم.

وذلك تعلمته من أحد أصدقائي الذي قال يوماً عندما كنا في الثالث الثانوي: أنه يريد أن يدخل الكلية كذا، وفعلاً دخلها، ثم قال إنه سيعمل في مهنة كذا، وكنا أنا وأصدقائي نضحك من مقولاته ونقول له هل الدنيا على مزاجك حتى تحدد بالضبط ماذا تريد، وهل تظن أنه دائماً ستنجح أمورك مثلما نجحت من قبل، لقد كانت محض صدفة،

فأخبرنا أن سترون، وفعلاً بعد فترة تم له ما أراد، ثم راح يخبرنا عن مواصفات الزوجة التي يريدها، وحدد هذه المواصفات على وجه التفصيل، هنا صِرْتُ آخذ كلامه على محمل الجد، وأخذت أنتظر النتيجة وكأنني أنا من سأتزوج، وهنا لا أخفيكم أنه طال الأمر قليلاً، إلا أنه حصل على ما يريد، ولكن بعد عناء، ثم قرر أن يسافر مع عائلته إلى إحدى البلدان الغربية حصراً بعين البلد، وعندما أخبرني ذلك شعرت أن الأمر قد تم فعلاً، لثقتي العمياء بأهدافه، ولما ذهبت لكي أودعه في المطار، قلت له: بالله أخبرني هل تتعاون مع العفاريت في تحقيق أهدافك، فضحك وقال: لست بحاجة للعفاريت، ثم شرع يخبرني بسر نجاحه، وفعلاً جربت هذه الطريقة، إن مفعولها كالسحر، الإصرار.

كم من الناس يُحبطون قبل مسافة قصيرة من بلوغ الهدف، وذلك بسبب أنهم نسوا أمراً في غاية الأهمية، ألا وهوقانون الإصرار. لم أرى في حياتي إلا نماذج قليلة "لا يُعبأ بها" وصلوا إلى مبتغاهم بلا إصرار ومثابرة، إن التحديات تختبر إقدامك، فإن فشلت تقول لك هذه التحديات: إنك لا تستحق الهدف الذي تسعى إليه، دعه للمصرين.

هل تريد أن تكون النملة أكثر إصراراً وجهداً منك، إذا كانت النملة لا تستسلم، هل تريد أن تستسلم أنت. إني أرى ثلاثة أرباع الفشل في الاستسلام واليأس.

من الآن، أهدافك بين يديك.

***

## ٢٢- السعادة والشهرة

أما بالنسبة للباحثين عن الشهرة. فإليكم هذه الدراسة التي توصلت إلى "أن المال والشهرة والوسامة ليست بالضرورة وسيلة للحصول على السعادة، بل ربما تؤدي لنتائج عكسية".

وذكر موقع هيلث داي نيوز أن الباحثين في جامعة روشستر في نيويورك تابعوا الأوضاع الاجتماعية والنفسية لـ١٤٧ من الطلاب المتخرّجين من الجامعات، ثم أجروا تقييماً لهم في مرحلتين، الأولى بعد سنة من تخرّجهم والأخرى وبعد مضي ١٢ شهراً على ذلك.

وأوضح إدوارد ديسي وهو أستاذ علم النفس في الدارسة التي نشرت في مجلة البحث عن الشخصية إن البحث عن الأهداف العرضية أو محاولة تحقيق أهداف الحلم الأميركي لا تساهم في الوصول إلى السعادة مطلقاً عند هذه الفئة من الناس، مضيفاً أنه على العكس من ذلك قد تؤدي إلى نتائج عكسية بالنسبة لهم.

وأضاف ديسي أن الطلاب الذين حققوا الثراء والشهرة كانوا أقل سعادة من غيرهم، مشيراً إلى أن بعض الطلاب أبلغوه أن السعي الدؤوب وراء المال والشهرة يجعلهم وكأنهم رهينة أو دمية.

وقال الباحث إن الطلاب الذين ركّزوا على أهداف جوهرية في الحياة مثل تطوير أنفسهم والحفاظ على علاقات اجتماعية دائمة وثابتة في المجتمعات التي يعيشون فيها، شعروا برضا كبير وبسعادة أكبر"(٢٩).

ويكفيك أن تعلم أن الفيس برسلي أشهر فنان على الإطلاق، ومع ذلك لم يكن سعيداً في حياته، لقد أنهى حياته بالانتحار.

***

(٢٩) Aljazeera.

## ٢٣- السعادة والإدراك الداخلي

تحت عنوان الإدراك الداخلي قال الدكتور **إبراهيم الفقي** في كتابه "الطريق إلى النجاح": يبدأ الإنسان يفكر في شيء ما ثم يتسع التفكير فيه وينمو الإدراك بذلك الشيء ويزداد التركيز ونشاط العقل الباطن. فإذا فكر الإنسان في تعاسته سيلغي العقل الباطن كل إحساس بالسعادة والعكس صحيح، والمطلوب منك أن تدرك كل ما يدور بداخلك، فإذا وجدت نفسك تفكر تفكيراً سلبياً فعليك أن توقف هذا التفكير من فورك ويحسّن من موقفك وطريقة تفكيرك.

"كلية الطب في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦ ذكرت أن أكثر من ٨٠% من التحدث مع الذات سلبي، ويسبب ٧٥% من الأمراض، بما فيها الجلطات والصداع النصفي والقرحة العصبية وضغط الدم العالي والكوليسترول".

أيها السادة: لم أسمع بسعيد بذل من أجل سعادته القليل من الجهد مبدئياً، أي في بداية سعيه نحو السعادة، ولكن سمعت عن سعداء أصبحت سعادتهم تلقائية بسبب أنهم وطّنوا أنفسهم وطوّعوا السعادة وجعلوها عادة.

***

## ٢٤- السعادة وأهمية الوقت

هل تعلم شخص سعيد بكل تعني الكلمة، أي سعيد حقيقي وفق المعيار العلمي الذي وضعناه والذي فيه - وبحق - إكسير السعادة. هل تعلم هذا النوع من الأشخاص يذهب بوقته أدراج الرياح دون أن تكون للساعات والدقائق قيمة عنده، هل نستطيع أن نعتبره سعيد وفق منهجنا الذي اعتمدناه، مستحيل. وألف ألف مستحيل، فالسعيد الحقيقي إنسان ناجح في حياته نجاح قلما يضاهى، وهو على ذلك يقدّس الوقت، ويتفحّص كل ما يُمضي وقته، هل هو لصالحي أم ضدي (وقد يكون ترفهك وسياحتك لصالحك).

كم أعلم أناس الوقت عندهم ليس له أي قيمة. ويحدثونك عن تعاسة حظهم ويلعنون الزمن ويحملون آبائهم المسؤولية.

أكاد أقول أنني لم أسمع أروع من مقولة من قال: "في الحقيقة أنت وقت، كلما انقضى يوم انقضى بضع منك".

***

## ٢٥- السعادة والانتقام

هل تتصور إنسان سعيد لكن قلبه مملوء غيظ ورغبة في الانتقام، وكلما سألته عن حاله انفجر من حقده على الناس، وراح يحدثك ماذا فعلوا به، وأنه سيثأر لنفسه.

قل له: هذه الطاقة المهدورة على البغض أنت أولى بها، اعفُ عنهم، الذي يعفو كبير، الذي ينتقم صغير. انظر إلى الناس نظرة فاحصة، دائماً ترى العافي إنسان قلبه كبير، والذي ينتقم يكون غالباُ عديم الأخلاق.

ولكن للعفو شرط صغير، إذا غلب على ظنك أن عفوك عنه سيصلحه اعفُ، وإلا ستفسده.

والآن إليك السعادة والتسامح "كموضوع مرتبط بالانتقام": إذا أخبرك أحدهم الذي علم بوسيلة ما أنك ستموت غداً الساعة كذا. أي نوع من الناس سوف تتحول، أكيد ستصبح شخصاً رائعاً في تعاملك وأخلاقك ومسامحتك، ستغدق الهبات على من حولك بسخاء عزّ نظيره. لا تنتظر أن يخبرك أحد أن أيامك باتت معدودة لتصبح شخصاً خيّراً.

كل الناس تدّعي التسامح، الكلام رخيص، وإذا اعترضهم أحد بسلوك لا يعجبهم تراهم يرغون ويزبدون ويريدون أن يحرقوا الأرض تحت أقدامهم، ولا يترك أحد إلا ويحدثه عن مدى سوء هذا الإنسان، ثم ما إن يدعى إلى حفل أو مجلس ما، يأخذ بالتشدق أمامهم عن قلبه الطيب وأنه يحب كل الناس. إن من مقومات السعادة الرئيسية التي لا يمكن التخلي عنها أو تأجيلها، الشخصية المتزنة الصادقة مع نفسها.

لا يمكن أن تحوّل تجربة سيئة مررت بها إلى خبرة نافعة إلا إذا تعلّمت الدرس، وعللت السبب وفسّرته، ثم نقلت هذا التفسير والتحليل إلى المستقبل، عندها، هنّئ نفسك، لم يعد هناك شيء في حياتك اسمه تعاسة، لم يعد هناك شيء اسمه ماضي سيء. الآن بتَّ تمتلك أقوى آلية في العالم لتحويل الكوارث والمشاكل والصعوبات إلى تجربة مفيدة ونافعة، وخبرة، ومهارة.

ولا تنسَ! هذه التجربة جعلتك أقوى من ذي قبل.

لا أحد كامل، كلنا "قولاً واحداً" عندنا عيوب، لذا سامح الناس. إذ مستحيل وألف ألف مستحيل أن يسامحك الناس وأنت حاقداً عليهم.

وكما قال د. إبراهيم الفقي: المسامحة أسهل وأرخص.

وأن تعاقب أحداً على خطأ ارتكبه رغبة منك ألا يعيد ارتكابه مرة أخرى هذا لا يعني أنك لم تسامحه، المسامحة أمر مرتبط بالقلب، أما العفو فسلوك.

بربك أخبرني إلى أين سيصل المجتمع إذا ألغيت ثقافة التسامح؟ لأن كل إنسان مهما بدا لك جيداً سيأتي يوم ويتصرف معك تصرّفاً غير لائق، قل لي: هل ستهجره من أجل ذلك.

كثير من الناس يقول إني سامحت فلان، وإذا ذكرته له بعد فترة يشتاط غضباً، يجب أن تقنع نفسك بهذه المسامحة، وإلا هي "وَهْمُ مسامحة".

سامح والديك وأولادك وزوجك وأخوتك وأصدقائك. وأنا كفيل إن سامحتهم. سيسامحونك هم أيضاَ إذا كانوا غاضبين منك، لأنك كما تُرسل إليهم سيردّون عليك. ولكن كما أقول عادةً: قد لا ينجح الأمر من أول مرة ولا حتى من ثاني مرة.

بالأخص أبواك، لأن الآباء مئة بالمئة لم يكونوا يقصدون الإساءة إليك وإن بدا لك ذلك من تصرفاتهم. سامحهم ليسامحك أبنائك.

وإذا لم تستطع أن تسامحهما فانتظر حتى تحظى بطفل، لترى مقدار التعب الذي سيصيبك، ومع كل هذا التعب أنت تحبه وتتمنى له كل الخير.

وعلى الهامش أقول لك: لا تعامل الناس إسقاط واجب، بل عاملهم من قلبك.

الآن، دعني أخبرك أمراً غاية في الخطورة والأهمية؛ إذا لم تستطيع أن تسامح من أنت غاضب منهم، فإليك الحل الناجح والطريقة المثلى للخروج من هذا الموقف: سافر إلى جزيرة في عرض البحر خالية من السكان وعش فيها.

***

## ٢٦- السعادة والمرحلة العمرية

هل السعادة ترتبط بالمرحلة العمرية؟ لقد كشفت دراسة أن الاكتئاب أكثر شيوعا بين الرجال والنساء الذين بلغوا الأربعينات من عمرهم.

ووجد باحثون بريطانيون وأميركيون أن السعادة تبدأ قوية في مقتبل العمر قبل أن تزداد الحياة صعوبة في منتصف العمر ثم تعود للبهجة مع تقدم العمر.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن الصحة النفسية تظل مستقرة على مدى الحياة لكن النتائج الجديدة التي ستعرضها نشرة سوشيال ساينس أند مديسن تشير إلى أن الإنسان يمر بصعود وهبوط على المستوى النفسي.

وأضافت أن ذلك يحدث للرجال والنساء، للعزاب والمتزوجين وللأغنياء والفقراء وللذين أنجبوا والذين لم ينجبوا. ولكن ما السبب في أن السعادة تقل عند منتصف العمر؟

يقول الباحثون إن من الاحتمالات الواردة أن الناس يدركون عند منتصف العمر أنهم لن يحققوا العديد من طموحاتهم، وقد يكون من أسباب ذلك أيضا أن البدء في رؤية أقرانهم يموتون يجعلهم يشعرون بقيمة السنوات الباقية من حياتهم فيقبلون على الحياة مرة أخرى.

ولكن النبأ السعيد أنه إذا عاش الإنسان إلى عمر سبعين عاماً وظل بصحة جيدة فإنه يشعر بمستوى السعادة الذي يشعر به من هوفي سن العشرين"[٣٠].

ولكن لا تنتظر حتى سن السبعين لبلغ السعادة.

***

## ٢٧- السعادة والتغيير

يبدأ التغيير بالهواجس فالخواطر فحديث النفس فالإرادة والنية. خلدون حمودة

إذا كان كل شيء تديم تفكيرك فيه ينجذب إليك، ففكر بالسعادة، وكم أرى أناساً يقولون لي لقد عملنا بنصيحتك ولم نفلح، السبب أنهم يظنون أن تغيير العادات يأتي بمجرد الاقتناع، أو يأتي من محاولة أو محاولتان، السر يكمن في المناقشة التي تدور داخل ذهنك، وإمكانية أن تقنع نفسك، فلسف الأمور حتى تتغير، ولا تأخذ الملاحظات والنصائح على حالها، عليك أن تؤمن بها، ولكي تؤمن بها عليك أن تحاور نفسك،

(٣٠) Aljazeera.





وتكرر هذا الأمر في داخلك على قدر ما تستطيع، فكما قالوا، التكرار أساس النجاح، ولكن أنا أقول التكرار الذهني أساس التغيير.

إذا أردت أن تغير شيئاً في الحياة فغيّر في الجذور لا في الفروع (عدّل).

فكثير من الناس ينادي بالتغيير من الداخل، في الحقيقة هذا كلام صحيح جداً، حيث التغييرات الثقافية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية لن تؤتي أكلها إلا إذا سبقها التغيير الداخلي الكامن في ضمائر الناس.

***

## ٢٨- السعادة والأمل

ستجد صعوبة بالغة في تصوّر إنسان سعيد ولكن بلا أمل.

إذا كانت المستحيلات معدودة على أصابع اليد الواحدة لكانت هذه الحالة منها.

فقد صدق الذي قال إن الحياة ضيّقة لولا فسحة الأمل.

مفهوم الأمل بالغ الأهمية للإنسان، وهو أن يلوح لك في الأفق شعاع من الانفراج والتغيّر نحو الأفضل.

ولكن، كيف نصنع الأمل في حياتنا؟

كثير كثير من ينادي بضرورة الأمل والتحلّي به ولكن قليل القليل من وضع آلية واضحة علمية صلبة لهذا التحلي.

الأمل هو أن تتوقع مستقبل أفضل ولكن هذا هو الأمل فقط! أنا لا أقبل بهذا المعنى للأمل إطلاقًا.

فتعريف الأمل من وجهة نظري: توقع تحقيق أهدافك الكبيرة المصحوب بالعمل.

وعليه، للأمل ثلاث أركان إذا انتقض ركن انتقض الأمل كله:

**١ - وضع أهداف كبيرة لحياتك.**

**٢ - عمل دءوب لتحقيقها.**

**٣ - توقع هذا التحقيق للأهداف قبل بلوغها.**

هذا هو الأمل الذي أنصح به وأدعواليه أما أمل البسطاء من الناس كمفهوم برّاق أجوف مبهم فهذا لا أعرفه.

ولكن، هذا الأمل الآنف الشرح هو الأمل الفردي الذي على كل فرد أن يحمله، بيد أنه ثمّة أمل جمعي أيضاً يصحب شعب من الشعوب قاطبة.

فالشعب الألماني مثلاً أُفعِمَ بالأمل أيام الحقبة النازية بوعود بأن تصبح بلدهم الأعظم في العالم، ولكن هذا الأمل غير مقبول فهوقائم على إلغاء الآخر وجعله خاضع له.

الشعب الأميركي كتب على عملته (الدولار) **In god we trust** نحن نثق بالله، وعليه ما أجمل بل ما أمتن الأمل إذا كان متكأً على الإيمان بالله، إنه أمل صلب لا يتزحزح ولا يمكن أن يتهاوى.

عزيزي القارئ: الأمل ليس للروايات وقصص الأطفال، الأمل معنى مهم جداً في حياتنا يصعب أن تمضي في الحياة دون أن يحدوك الأمل في كل شيء.

***

## ٢٩- السعادة عن طريق النقاط

أو ما أسميه "السعادة الأكاديمية".

إذا كانت حياتك لها خمسة جوانب: الجانب الاجتماعي والمادي والأسري والمهني والصحي. فأعط لكل جانب عشرين علامة وعليه أصبح لديك مئة علامة.

قيّم بصدق كل جانب من هذه الجوانب وأعطه العلامة المناسبة على ضوء المرحلة التي أنت عليها.

فعلى فرض الجانب الاجتماعي ٢٠\١٥، المادي ٢٠\١٠، الأسري ٢٠\١٨، المهني ٢٠\١٢، الصحي.

هل أعاني من أمراض مستعصية؟

هل أدخن أوأعاقر الكحول؟

هل أستيقظ متأخراً؟

هل أمارس الرياضة؟

وعليه الجانب الصحي علامته ٢٠١١٤مثلاً.

إذاً أنت سعيد بمقدار ٦٩% فقط.

ليس جميلاً أن تفقّط سعادتك وتحسبها بنقاط، ولكن الشيء المفيد في هذه الطريقة أنها تعطيك مستوى دقيق للسعادة التي أنت عليها.

ولا بأس أن تستعمل خطاً بيانياً أيضاً لقياس سعادتك ما دامت توصلك إلى نتائج دقيقة.

***

## ٣٠- السعادة والأحاسيس

"لا تأخذ من الماضي إلا ما يزيدك عزماً وإصراراً على العبور للمستقبل. إبراهيم الفقي

وأيضاً قال: إنك إذا تحكمت في أحاسيسك تستطيع أن تتحكم في حياتك، إذاً إن من واجبنا أن ندرّب أحاسيسنا ونقرّر بماذا نحسّ، وعلينا ألا نجعل العالم الخارجي يتحكم في أحاسيسنا.

لا بد أن تتحكم بشعورك وأحاسيسك إذا أردت أن تكون متوازناً.

إذا كان تفكيرك غير مضبوط، وتركيزك غير مضبوط، وإدراكك غير مضبوط، فبالتالي ستكون الأحاسيس والسلوك غير مضبوطة، وسيأتي الفعل مبنياً على كل ذلك". انتهى كلام د. الفقي.

إذا اعتبرنا أنه لا يمكن أن تشعر بإحساسين في وقت واحد، وبالتالي يجب ألا تترك الإحساس السيئ يدخل ثم تكافحه، ولكن قم بعملية وقائية مفادها: ألا تسمح للإحساس السيئ أن يدخل أصلاً، لماذا؟ لأنه عندما تنزعج من أحدهم لأنه سخر منك،

فأنت الذي أعطيت القرار لنفسك لكي تنزعج إثر كلام سمعته، وأيضاً عليك أن تقلل فترات الفراغ إلى الحد الأدنى، لأن الفراغ يدمّر السعادة.

"توجد حقيقة في علم الميتافيزيقا تقول: إن الإنسان إذا فكّر بطريقة صحيحة، وإذا تكلم بطريقة صحيحة. فإنه سيتصرّف بطريقة صحيحة. وإذا تصرف بطريقة صحيحة فإن رد الفعل سيكون متزناً، مما ينتج عن ذلك شعور وأحاسيس متزنة.

يجب على الإنسان أن يقول لماضيه لقد تعلمت منك الكثير والكثير وذلك من خلال التجارب والخبرات، لكنني سأترك المشاعر والأحاسيس لك ولن آخذها معي للمستقبل أبداً"[٣١].

إذا كنت تحمل مشاعر سيئة من شخص أوأشخاص وكان هذا الشخص غالٍ عليك كأمك أو زوجتك فأحضر ورقة وقلم واكتب الخدمات والمعروف الذي أسدته لك بالتفصيل واقرأه كلما اغتظت، ستشعر حينها بالارتياح.

واستطراداً. إذا تملكك الشعور بالتذمر من وضعك الحالي، فاكتب وبالتفصيل الممل وضعك منذ خمس أوعشر سنوات ـ حسب كمية ونوعية الإنجازات ـ ووضعك

(٣١) قوة الحب والتسامح.

الحالي، والأمور الرائعة التي طرأت على حياتك منذ ذلك الحين حتى الآن، ستتحسن أحاسيسك.

***

## ٣١- السعادة عن طريق اللمس (المعانقة) والاحتضان

"قدم أحد العلماء دراسة أمام مؤتمر علمي في العاصمة البريطانية لندن تثبت أن هناك حزمة عصبية في الجسم البشري هي التي تسبب الإحساس بالسعادة الذي ينتج عن اللمس والتلامس.

تضرب هذه الحزمة العصبية في ممران خاصة داخل الجهاز العصبي ويمكن أن تساهم في معرفة لماذا نستمتع بالأحضان واللمسات حسبما أوضح العالم المتخصص في الجهاز العصبي.

إن الأمهات تحتضن أطفالهن، والقردة يتحسسن أبنائهن أيضا، ولكن ما هو تحديداً الشيء الكامن في اللمسات والأحضان الذي يجعلنا نشعر بالسعادة؟

يقول البروفيسور فرانسيس ماكجاون: الناس يحضنون لأن الأحضان تمنح إحساسا جيدا، لكنه مضى قائلا إنه لا يوجد تفسيراً حتى الآن للسبب الذي يجعلنا نشعر بالسعادة.

وهو يعتقد أن اللمسات والأحضان تنشط الحزمة العصبية هي التي تنقلها إلى خلايا معنية موجودة في المخ تنتج هورمونات تسبب الإحساس بالسعادة.

ويقول البروفيسور إن هذه الأعصاب التي تتأثر باللمسات لا علاقة لها بلمس الأعضاء الجنسية وهي غير موجودة في كف اليد وأسفل القدم"[٣٢].

***

## ٣٢- السعادة والثقة بالنفس

كل الناس يرددون عبارة "اعتمد على نفسك"، "أنا لا أثق بنفسي"، ولكن ما هوالمعنى الحقيقي لتلك العبارات؟ وما المقصود بالثقة بالنفس؟

الاعتماد على النفس والثقة فيها هي أن لا تكون متطلعاً ومترجياً ومعولاً على أحد ما خلا نفسك.

أي مهما كان أباك ثرياً لا تعتمد على هذا الثراء، فقد يصيب الثراء إحدى الآفات كالإفلاس والأزمات المالية والسرقات.

(٣٢) BBC.

مهما كان أخاك متنفّذاً وذو مكانة فلا تعتمد عليه لنيل إحدى الوظائف الكبيرة.

مهما كان صديق ناجحاً فلن يعطيك جزءً من نجاحه.

إذاً على من تعتمد؟

اعتمد على نفسك، ولن تستطيع الاعتماد على نفسك إلا إذا وثقت فيها، ولن تستطيع أن تثق فيها إلا إذا كنت مجتهداً وناجحاً.

وهذا لا يعني أن لا تطلب المعونة من المقربين إذا كانوا يقدرون على ذلك فهذا لا يخدش اعتمادك على نفسك، ولكن هذا التعويل النفسي الداخلي هو الممنوع والمرفوض.

ولكن دعني أقول لك ما هو أكمل من ذلك:

ماذا تفيدك ثقتك بنفسك إذا كنت في أعالي المحيطات وبدأت الأمواج تلطم السفينة التي أنت فيها والعاصفة تعصف بكل قوتها وتعطّل جهاز اللاسلكي.

ماذا سيفيدك اعتمادك على نفسك إن لم ينتشلك ربك من هذه المصيبة.

لذا لا تعتمد ذلك الاعتماد النفسي الأيديولوجي على من حولك وعلى من تعوّل عليهم، ولكن اعتمد على الله وهو سيلهمك ويرشدك.

لا تسمح للشعب الأميركي أن يكون أفضل منك، فهذا الشعب كتب على عُملته " نحن نثق بالله"، أنت اكتبها على قلبك.

***

## ٣٣- السعادة والمهارة

إن هذا أمر غاية في الأهمية في علم السعادة، لأن الركن المهني شديد القرب منك، ألصق شيئين فيك، زوجتك ومهنتك، وطبعاً لا مقارنة بينهما، لذا أحسن اختيارهما.

وإذا علمت أن كل إنسان مهما بدا قليل المواهب ضعيف القدرات، لا بد أن هناك شيء يحبه ويتقنه، وهذا قانون، لذا من فطنتك أن تكتشف موهبتك.

وتذكّر أن العمل الذي لا تحبه ستصاب فيه بإصابتين، عدم الإبداع فيه وبالتالي عدم التقدم، عدم الاستمرار، العمل الذي لا تحبه سيأخذ من سعادتك، ولا يشترط أن تعمل في نفس مجال دراستك التي اكتشفت متأخراً أنك لا تحبها، إلا إذا دعت الظروف إلى ذلك مؤقتاً.

وإني لا أملُّ من تكرار هذه الجمل، معظم الناس تعلم أن من لا يعمل في مجال يحبه سيفشل فيه، وإن كان فالحاً في عمل لا يحبه فلن يبدع فيه. جلهم يدرك أهمية أن تلبي ميولك المهني لكي تستطيع أن تستمر في هذا العمل، وبالتالي تنال

الخبرة الصحيحة التي تُكسب الملايين (كثير من الناس يتشدقون بخبرتهم وهي ليست صحيحة، حيث أنهم أمضوا خمس أوعشر أو عشرين سنة في مهنة محددة ولكن كان عملهم طوال هذه السنين خبط عشواء، سارياً في الاتجاه الخاطئ)، معظم البشر يعرفون تمام المعرفة أن كل فرد كحالة خاصة لديه مهارة في شيء ما ليست عند غيره.

أنا لا أقول لك اترك عملك في أحلك الظروف وابحث عن عمل يلائمك، ولكن أقول: ماذا فعلت حتى تكتشف ميولك الدراسي والمهني، ماذا فعلت لتهيئ نفسك للانتقال إلى مهنتك المفضلة؟ إذا كنت لا تعلم فدعني أسرد لك أن ٩٠% من الإحصائيات تؤكد أن لا سعادة بلا مهنة تحبها وتنغمس أثناء العمل إلى آذانك فيها. نقّب وابحث ما الذي إذا عملت فيه تشعر بالبهجة والإنتاج، وأنك فعّال في المجتمع. عدّد المهن وتخيل وبكامل قواك العقلية والقلبية أنك تعمل بها، فإذا اكتشفت نفسك في مهنة معينة فلا تتسرع، وأعطِ لنفسك فترة اختبار، لا يكون همك خلالها العائد المادي، لأنك ستحصل على عائد مادي ممتاز إذا أحببت عملك فلا تستعجل، ولا تخبر الناس عن هذه الفترة لأنك إذا تركت العمل سينتقدونك وبالتالي ستشعر بالإحباط إن لم تكن قوياً وتعرف جيداً ماذا تفعل، فإذا وجدت مهنة العمر فتعلّم كل شيء تستطيعه لكي تتألق فيها، فأغلب الظن أنك ستبدع وتستمر.

وإذا كان وضعك الحالي لا يسمح بهذه العملية الآنفة الذكر لسبب مهم، تحيّن الفرصة وجهّز نفسك، وإلى حينها، افعل كل ما تستطيعه لتجعل عملك الراهن ممتعاً ومرضياً.

***

## ٣٤- السعادة والاقتصاد

"قال بيل ماكيبن في كتاب نشره عام ٢٠٠٧ بعنوان (ديب إكونومي): إن "فكرة وجود حالة نفسية تعرف بالسعادة يمكننا وصفها وقياسها، مدمرة في حد ذاتها.

وأضاف أن: ذلك يسمح لخبراء الاقتصاد بأن ينظروا إلى مفهوم الحياة بعبارات أكثر تعقيدا. فلنكف عن توجيه سؤال ماذا اشتريتم؟ لنسأل هل تعيشون جيدا؟

وحسب مجموعة الاقتصاديين عندما تبلغ قدرة الفرد الشرائية سقف ١٠ آلاف دولار (٦٧٠٠ يورو) سنويا فإن المنافع التي تقدمها الشروط المادية من ناحية السعادة تزداد بشكل مطرد. وتزداد السعادة من خلال إقامة روابط صداقة والانتماء إلى مجموعة وكذلك بفضل الحرية والديمقراطية والمؤسسات المنصفة والفعالة"[٣٣].

***

(٣٣) Aljazeera.



## ٣٥- السعادة والأفكار

أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك. قال جيمس آلان: "كطبيعة البشر نحن كثيراً ما نتحدث إلى أنفسنا ونتوقع السلبيات" وقد أجرت إحدى الجامعات في كاليفورنيا دراسة على التحدث مع الذات عام ١٩٨٣ وتوصلت إلى أن أكثر من ٨٠٪ من الذي نقوله لنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا ولك أن تتخيل مدى تأثير هذا الكم الهائل من السلبيات. والآن أريد أن أكلفك بعمل، كلما انهمكت في التفكير فعليك أن تتوقف وتدون النقاط التي كنت تفكر فيها، وستندهش من الكم الهائل من الطاقة الضائعة في القلق والسلبيات التي أثقلت بها ذهنك"[٣٤].

قال د. وين داير في كتابه (الحكمة في حياتنا اليومية): "ما يفكر فيه الناس ويتحدثون عنه يتزايد ويصبح أفعالاً".

د. تشاد هليمستتر قال في كتابه (ماذا تقول عندما تحدث نفسك): "إنه في خلال ال ١٨ سنة الأولى من عمرنا وعلى افتراض نشأتنا وسط عائلة إيجابية إلى حد معقول فإنك قد

٣٤- قوة التحكم في الذات




قيل لك أكثر من ١٤٨٠٠٠ مرة (لا)، كـ لا تعمل كذا لا تفعل كذا، وفي نفس الفترة العمرية كان عدد الرسائل الإيجابية التي وصلتنا لا تتجاوز ٤٠٠ مرة".

"إن ما تضعه في ذهنك سواءً كان سلبياً أوإيجابياً ستجنيه في النهاية" د. هلمستتر.

"راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال، راقب أفعالك لأنها سوف تصبح عادات، راقب عاداتك لأنها سوف تصبح طباع، راقب طباعك لأنها سوف تحدد مصيرك" فرانك أوتلو.

"أشر الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان هوظنه السيء بنفسه" جوته.

إن من أهم المبادئ في علم البرمجة اللغوية العصبية: "أنا مسئول عن عقلي، إذاً أنا مسئول عن نتائج أفعالي"[٣٥].

هل السعادة سرٌّ من الأسرار، أو لغزٌ يصعب حلُّه، أم هي تعلّمُ كيف يكون الإنسان متزناً في الحياة؟

(٣٥) قوة التحكم في الذات.

ولا تنسى أن الظروف ليست هي الصعبة، إنما عقلك هو الصعب، إن صاحب السذاجة الطفلية يظن أن الأمور كلها تسير بسهولة، كلا، بل إن معظمها تسير بصعوبة، وبتعب، وذلك حتى تعرف قيمتها.

التفكير هو الذي يحدد المصير، لذلك لا بد أن نقرر كيف نفكر.

ولقد قرأت عن طاقات الإنسان، ووصلَتْ إلى مسامعي من المعلومات الموثوقة حول قدرته، ما جعلني أفتح فاهي لمدة لا بأس بها من الوقت. إياك أن تتذرع بالمقولة السخيفة لا أستطيع، دعها للعجزة والبلهاء. ومن الآن انتقل إلى مؤسسة التفكير الإيجابي، وانتسب إلى الإيجابيين.

***

## ٣٦- السعادة عن طريق الأدوية

توصلت دراسة أكاديمية حديثة في النرويج إلى أن عقار سيروكسات (**Seroxat**) الذي يعطى لمرضى الكآبة له "علاقة قوية" بهواجس التفكير في الانتحار.

إن ١٦٠ ألف شخص في النرويج يستعملون يوميا مستحضرات "إس إس أر آي" (**SSRI**) التي تشتمل على دواء **Seroxat**.

من الطريف والمخيف في نفس الوقت أن عقاراً للسعادة يسبب الكآبة، وذلك بتقديري عائد إلى أن هناك نوعاً من الناس يميل إلى الحصول على العصا السحرية في السعادة"[٣٦].

كم هي جملة تلك العبارة التي سمعتها في إحدى الأفلام السينمائية: "إنه لا يوجد طريق مختصر للسعادة".

***

(٣٦) Aljazeera.

## ٣٧- السعادة والقراءة

القراءة والتثقف ليستا هدفاً بحد ذاتهما، فهناك شرطان يحكمانهما:

الأول: أن تعلم نوعية المعلومات التي تصبّها في ذهنك، فهناك معلومات سخيفة لا تنفع بل وتضر، فهذه لا تدفعك للأمام، كثير من الناس يتسمرّ أمام شاشة حاسوبه ويحسب نفسه مثقف مهم لمجرد أنه يدخل إلى الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) ويبدأ بجمع معلومات عن الفنانين واللاعبين وهذا اللاعب اشتراه نادي فلان والآخر بيع بمبلغ كذا، والشاطر منهم يكون فحصه الدراسي على الأبواب.

إن هذه النوعية من الناس وفي الحقيقة كثير من الناس يهمل النوع ويلهث وراء الكمّ، وهذا من الأخطاء الجوهرية الشائعة في معظم المجتمعات، فيحدثك كيف أنه عمل لمدة ١٦ ساعة، وأنه قرأ كتاب عدد صفحاته ٦٠٠ صفحة بيومين، ولكن كم الإنتاج؟ ماذا استفدت؟ هذا سؤال غير مهم.

الثاني: الأولوية: جميل أن تشاهد موجز أونشرة الأخبار مرة واحدة في اليوم، وأن تتابع أحد البرامج الشيقة، أو ترفه نفسك بمقالة ما ساخرة، ولكن، هل ستنفق عمرك

كله على المعلومات العامة التي لا تفيد ك ولا تضرك، أنت كسعيد يجب أن تكون متبعاً لمبدأ التطور الدائم حتى لا يقتلك الروتين ولا تخلومن الأمل، كيف ذلك وأنت تذهب بوقتك وراء هذا البرنامج وذاك، وتشاهد الأخبار خمس مرات في اليوم (والمبالغة للتوضيح، هذا إذا كانت مبالغة)، هل أنت تعمل في مهنة التحليل السياسي حتى تشاهد الأخبار خمس مرات، إذا كان كذلك فأحسنت، وبورك لك. كم أضحكني ذلك الرجل الذي أخبرني أنه يستطيع مشاهدة كل برامج التلفاز، بلا استثناء، السياسية والاجتماعية والرياضية والموسيقية. قلت له ومتى سيبقى عندك وقت لتحسّن مهنتك، فبُهت فيّ، وأظنه لم يفهم مرادي.

***

## ٣٨- السعادة والفشل

**د. شاد هلمستتر** كتب في كتابه "ماذا تقول عندما تتحدث إلى نفسك": من الولادة إلى سن الثامنة عشر استقبل الإنسان أكثر من مئة وثمانون ألف رسالة سلبية وبسبب تكرار هذه الرسائل أصبحت جزء من حياتنا فاعتقدنا أننا فعلاً كذلك، مثل أنت فاشل أنت غبي مثل عمك تماماً... إلخ.

كم أعجبني تصرف أحد أصدقائي الذي رسب في السنة ما قبل الشهادة الثانوية، فكان أباه كلما يراه يحلف له أيمان غموسة أنه سيرسب وسيفشل فشلاً يجعلهم أضحوكة بين الناس وهكذا.

ولكن صديقي هذا ضرب أروع مثل لمن يتعرضون لضغوط الإحباط والتثبيط ممن حولهم وأقرب الناس إليهم كيف يجعل هذه الضغوط لصالحه وقرر أن يتحداهم كلهم (بقرار اتخذه في قرارة نفسه) وفعلاً كسب الرهان وانتصر نصراً مظفراً عليهم بأن أهّله مجموعه ليدخل كلية الطب، وأثبت لكل من حوله بطلان كلامهم وتوقعاتهم بطلاناً كاملاً.

ما يهمنا أن البرمجة اللغوية العصبية تؤكّد أن آراء الناس لا تدل عليك أنت ولكن تدل عليهم هم.

وأن الفشل لا يأتي بالولادة بل بالاكتساب، وهذا الصديق الذي حدّثتكم جعل هذه الانتقادات تعمل لصالحه.

استفد من انتقادات الآخرين لك ولكن لا تجعلها تدمرك ولكن تعطيك قبس اشعال القرار الجديد. وكما أخبرتك من قبل: إذا كان كلام المنتقد صحيحاً فاشكره فقد نبّهك إلى عيب فيك سواء كنت تعلمه أم لا، أما إذا كان غير صحيح فقل له "وبلباقة" كلامك غير صحيح مع احترامي وسيثبت المستقبل لك ذلك.

***

## ٣٩- السعادة والاسترخاء

هل يمكنك أن تتخل إنسان سعيد ولكن غالباً ما يكون متوتر ومتشنّج؟

إن التوتر قادر على أن يسحق سعادتك. إن السعادة سلسلة متصلة الحلقات لا يمكن أن تفصل إحدى حلقاتها عنها. لذا لا يمكن أن تكون سعيد دون استرخاء وسكينة.

فالضوضاء عدوّة السعادة التي لا ينبغي عليك أن تستهين بها.

فقد قال **د. إبراهيم الفقي** في كتابه "الطريق إلى النجاح": "ضوضاء في كل مكان، حتى أصبحنا نعيش فيها وكأنها جزء منّا دون أن ندرك أنها تجعلنا دائماً في حالة تأهّب مما يجعل الجهاز العصبي يعمل بقوة بدون أي داعٍ".

الآن سأعطيك وصفة لكي تسترخي كل يوم على الأقل خمس دقائق:

* اخلُ بنفسك في مكان هادئ خصصه للاسترخاء كل يوم لا تسمع فيه أدنى ضجيج ولوأن تضع سدّادات في أذنيك.

* أغمض عينيك وتنفّس بعمق لمدة ثلاث دقائق.

* لا تسمح ولا لأدنى فكرة تطرق تفكيرك، وقل لنفسك وبهدوء: "أنا في غاية الاسترخاء".

* افعل لأطول مدة تستطيع أن تنفقها.

لا تنسى أن التوتر يُجهز على القرارات الصحيحة كما يفعل الغضب.

***

## ٤٠- السعادة والثقة بالنفس

كل الناس يرددون عبارة "اعتمد على نفسك"، "أنا لا أثق بنفسي" ولكن ما هو المعنى الحقيقي لتلك العبارات؟فما المقصود بالثقة بالنفس؟ إن الاعتماد على النفس والثقة فيها هي أن لا تكون متطلعاً ومترجياً ومعولاً على أحد ما خلا نفسك.

أي مهما كان أباك ثرياً لا تعتمد على هذا الثراء، فقد يصيبُ الثراءَ إحدى الآفات، كالإفلاس والأزمات المالية والسرقات وغير ذلك.

مهما كان أخاك متنفّذاً وذو مكانة فلا تعتمد عليه لنيل إحدى الوظائف الكبيرة والمنافع الأخرى.مهما كان صديقك ناجحاً فلن يعطيك جزءً من نجاحه.

**إذاً على من تعتمد؟**

اعتمد على نفسك، ولن تستطيع الاعتماد على نفسك إلا إذا وثقت فيها، ولن تستطيع أن تثق فيها إلا إذا كنت مجتهداً وناجحاً.

وهذا لا يعني أن لا تتطلب المعونة من المقربين إذا كانوا يقدرون على ذلك فهذا لا يخدش اعتمادك على نفسك، ولكن هذا التعويل النفسي الداخلي هوالممنوع والمرفوض.

ولكن دعني أقول لك ما هو أكمل من ذلك:

ماذا تفيدك ثقتك بنفسك إذا كنت في أعالي المحيطات وبدأت الأمواج تلطم السفينة التي أنت فيها والعاصفة تعصف بكل قوتها وتعطّل جهاز اللاسلكي. ماذا سيفيدك اعتمادك على نفسك إن لم ينتشلك ربك من هذه المصيبة.

لذا، لا تعتمد ذلك الاعتماد النفسي الأيديولوجي على من حولك وعلى من تعوّل عليهم، ولكن اعتمد على الله وهو سيلهمك ويرشدك.

لا تسمح للشعب الأميركي أن يكون أفضل منك، فهذا الشعب كتب على عملته "نحن نثق بالله"، اكتبها أنت على قلبك.

***

## ٤١- هل السعادة تزيد مع تقدم العمر؟

أظهرت دراسة مَسْحية أميركية نشرت حديثا واستمرت ثلاثة عقود أن السعادة تزيد مع تقدم العمر.

ووفقا للدراسة التي استمرت منذ عام ١٩٧٢ وحتى ٢٠٠٤، فإنه من بين ١٥٪ و٣٣٪، من الأميركيين في سن ١٨ عاما يقولون على الأرجح إنهم في غاية السعادة، وأن النساء أسعد من الرجال والبيض أسعد من السود.

وكلما تقدم العمر زادت على الأرجح إفادة الناس بأنهم سعداء، حتى أن ما يزيد قليلا على نصف من استطلعت آراؤهم ممن تزيد أعمارهم عن ثمانين عاما قالوا إنهم في غاية السعادة.

وقال الباحث يانغ عالم الاجتماع في جامعة شيكاغوفي دورية علم الاجتماع الأميركي التي نشرت الدراسة، إنه مع تقدم العمر تأتي السعادة، لذلك فإن كل مستويات السعادة تزيد مع العمر بصرف النظر عن الأسباب الأخرى.

وقال يانغ إن الدراسة أكدت فرضية أن التحسن في تقدير الذات وميزات أخرى تسهم في الميل إلى الإحساس بالسعادة مع تقدم العمر، وتقل أيضا الفروق بين الجنسين والأعراق حين تتعلق بمسألة الإحساس بالسعادة مع تقدم الناس في العمر.

وحسب الباحث فإن الناس يميلون إلى أن يصبحوا أكثر سعادة في الفترات التي يكون فيها الاقتصاد منتعشا أما أولئك الذين ولدوا في الجيل الذي هيمنت عليه روح الزحام والمنافسة في فترة زيادة عدد المواليد بأميركا من ١٩٤٦ حتى ١٩٦٤ فقد كانوا الأقل سعادة، ربما لأن بعضهم لم ينالوا ما تمنوه من الحياة[٣٧].

وفي تقديري أن الناس تميل إلى مزيد من السعادة مع مزيد إلى العمر. لأنهم يبتعدون عن قشيرية الحياة والتي يظنها كثير من اليافعين والشبان مصدراً للسعادة، كجمع المال والجاه، فقد لمس كبار السن لمس اليد أن مثل هذه الأمور لا تبعث بسعادة ذاتية إن لم يكن مكتسبها مؤهلاً لتلك السعادة، بل وعلى العكس، فقد تزيده تعاسة إذا لم يكن ذو فكر نيّر.

***

(٣٧) Aljazeera.

## ٤٢- تعلّم من التعساء:

الضد يظهر حسنه الضد، وبضدها تتميز الأشياء.

قامت إحدى الجامعات الأمريكية بإحصاء كانت نتيجته أن أقل من ٣٪ من سكان العالم ناجحون متّزنون.

الطريق إلى النجاح: مثلما عليك أن تتعلم من السعداء، يجب أن تتعلم من التعساء، حتى تتجنب الوقوع بما وقعوا فيه. هؤلاء التعساء هم من يميزونك كسعيد، ولولا وجودهم لفقدت السعادة جزءً كبيراً من معناها.

دعني أسألك سؤال: هل إذا وُلِدت وفي فمك ملعقة من ذهب أفضل من أن تولد فقيرًا، ثم تنفرج الأمور عليك بعدما عانيت ما عانيت؟ لعل معظمنا يفضل الخيار الأول، لأن معظمنا يركض وراء السعادة الآنية التي تحقق له البهجة على المدى القريب، وقليل منا من يخطط للسعادة طويلة الأمد، التي تكفي العمر كله، لذلك تراه يعاني ويتحدى الصعوبات، وربما بعض الأناس الخمولين يسخرون من أنه يضني نفسه، ولكن هذا الأخير إذا كان يعلم ماذا يفعل ويمشي ضمن خطة محكمة توصله للسعادة

فهوالذي سينالها كاملة، وهم سيظلون طوال عمرهم يرتعون في السعادة الناقصة ويقولون "إن الحياة هكذا".

في الحقيقة هذه هي الحياة التي صنعوها هم لأنفسهم. لذلك أنصح من يولد وفي فمه ملعقة من ذهب، أن لا يركن إلى الراحة والسهولة ويختار دائماً الحياة الهيّنة التي ليس فيها تعب، لأنه إذا فعل ذلك سيحوّل حينها الملعقة التي في فمه إلى شوكة، ولن يشعر بأي طعم للسعادة في حياته، لأنه لا يعرف معنى التعب والجهد، ثم إنه لا يوجد مَنْ يضمن لنفسه بقاء ثروته أبداً ما حيا. ويخبرنا التاريخ عن كثير من الناس الذين كانوا ينعمون بالثراء ثم أضحوا في ليلة وضحاها -وربما أكثر قليلاً- عاريين عن هذه الثروة. ثم إن معظم الدراسات تؤكد أن الذي كانت حياته مسربلة بالسواد "لسبب خارجي عنه"، ثم تحولت الأمور إلى النقيض، أنه يحس بطعم السعادة الحقيقية.ولكن بشرط أن لا يكون هو من سبب بؤسه القديم. وهذه ليست دعوة للمنعّمين لكي يتخلوا عن النعم ويشقوا أنفسهم، ولكن هذه دعوة لكي يستشعروا النعم بالتخلي الجزئي عن ترف العيش، وذلك كالالتحاق بإحدى المعسكرات، وزيارة المستشفيات وألا يعزلوا أنفسهم عن الفقراء.

وجود الليل والنهار والصيف والشتاء،ومتناقضات الأمور وعكوسها، تشعرنا بقيمتها كلها.

***

## ٤٣- الابتسام دليل السعادة

الابتسامة العريضة مؤشر على السعادة وعلى الموقف الإيجابي لصاحبها، حيث من الصعب تصنّع السعادة عندما نبتسم.

فقد لفت العلماء إلى أن البسمة الحقيقية أوالمثالية التي تُرتسم على الوجوه من دون تصنّع هي "بسمة دوشيمي"، وهو اسم عالم الأعصاب الفرنسي الذي حدد معالمها، وهي تلك التي ترتفع فيها الوجنتان وزوايا الفم إلى أعلى وتظهر تجعّدات خفيفة على جانبي العينين"[٣٨].

ومن علامات السعادة: الابتسامة، الضحك، الطمأنينة، التفاؤل، المعنويات المرتفعة.

ولعل هذا يتوافق مع البرمجة اللغوية العصبية، ذلك العلم الحديث الذي شغل الناس، من أنه لا يُتَصوّر شخص تعيس بأكتاف منصوبة ورأس مرفوع والتكلم بثقة. كذلك العكس صحيح، وهوما عُبّرَ عنه بـ هيئة الجسم وتعبيرات الوجه: ومفاده أنه إذا

(٣٨) Aljazeera.





أحسست بالتعاسة لا شك أنها ستترافق مع انحناء الظهر والرأس والعبوس. فعليك بشد ظهرك ورفع رأسك وأكتافك والتكلم بثقة والابتسام العريض، سوف تشعر بتحسن سريع.

***

## ٤٤- السعادة والمنظومة الاعتقادية الداخلية

توصلت دراسة إلى نتيجة مفادها أن التفكير الإيجابي قادر على جلب السعادة.

لم أجد أسوأ من أن تكون قيم المرء سيئة، إذ أن قيم الإنسان ومبادئه هما حجر الزاوية للسير نحوالسعادة، فنلاحظ أن له السعيد فلسفة معينة في الحياة، والناجح لديه فلسفة مميزة، والتعيس كذلك الأمر لديه فلسفة محددة، والمتطرف لديه فلسفة أخرى. لذا دعونا نخرج بالنتيجة التالية المبنية على التجربة والأمثلة الحية: فلسفة الإنسان في الحياة وطريقته في التفكير وحكمه على الأشياء، إما أن تسعدونه وإما أن تشقيه وكفى.

لكي تنجح في الانتقال إلى السعادة على طريقتي، عليك أن تكشف على منظومتك الإعتقادية، ذلك أن أي تغيير نحوالسعادة يحتاج معه إلى تغيير الإيديولوجيا التي أنت عليها، حيث لوكانت فلسفتك في الحياة سليمة لكنت سعيداً.وما دمت لست كذلك، فعليك أن تبدأ من الجذور. عليك أن تمحّص اعتقاداتك واحداً تلوالآخر، لأنها هي مصدر تعاستك، أزل الاعتقادات السلبية، واستبدلها بإيجابية، كـ "إني لا أحب نفسي ولا أثق بها"، أخبرني كيف تسعد في حياتك وأنت لديك مثل هذا الاعتقاد.

ففي كتابه عشر قوانين طبيعية للوقت المثمر وتنظيم الحياة، قال هيرام سميث: لكل اعتقاد مجموعة قوانين مبرمجة في مستوى عميق في العقل الباطن، وعلى أساس هذه القوانين يتصرف الإنسان.

وقال د. ريتشارد باندلر: "إن للاعتقادات قوة كبيرة فإذا استطعت أن تغير اعتقادات أي شخص فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أي شيء".

هل تتوقع أن يطرق على باب بيتك شخص ويهديك صندوقاً مليئاً بالسعادة، كن سعيداً الآن، فأنا أعدك أن هذا الشخص لن يطرق بابك. وما دامت السعادة في النهاية شعورًا غامرًا، فماذا تريد من العالم الخارجي؟ مشكلتك مع العالم الداخلي.

"من بداية وجودنا في الحياة فإننا نُبرمَج عن طريق الآخرين، ويظل سلوكنا وتصرفاتنا وطريقة كلامنا مثلهم، وذلك دون أن نسأل ما إذا كانت هذه البرمجة مفيدة لنا،وتساعدنا على النمووالتقدم في الحياة أوإذا كانت تحدّ من تقدمنا لبلوغ ما نتمناه".

قوة التحكم في الذات: ليست السعادة فقط مبدؤها طريقتك في التفكير، بل التعاسة أيضاً. دعني أقول لك شيئاً: "قل لي كيف تفكر، أتكهّن بسهولة بمستقبلك".

تأكد أن لكل مشكلة من المشاكل حلاً مناسباً، وهذا قانون، فلا تقنعني أن مشكلتك لا حلّ لها، هذا إذا لم تكن أنت بسلبيتك جعلت منها مشكلة، فالإيجابيون في كل أنحاء العالم لا يوجد في معجمهم شيء اسمه مشكلة، هناك شيء اسمه تحدٍّ، يكبرون من خلاله، ويجعلهم أكثر قوة، مهما كان هذا التحدي كبيراً.

لا تقنعني أنك إن تفعل خيراً شراً تلقى. هذا كلام غير مقبول بعدما أضحت السعادة علماً، فالحياة كالمرآة، إذا كنت جميلاً ستجد نفسك جميلاً، وإذا كنت قبيحاً كذلك الأمر، والغرفة الفارغة، تردّ صدى صوتك، ولكن قل لي ماذا تكلمت!؟

من أروع ما سمعته في حياتي: هناك إنسان لا يعلم أنه يجب أن يتعلم، هناك إنسان يعلم ذلك ولكنه لا يعلم ما هوهذا العلم وأين يجده، وهناك آخر يعرف أنه يجب أن يتعلم وعنده موارد هذا العلم ولكن لا يعلم كيف. ولكن دقق: أن تعرف أنه يجب أن تتعلم وعندك المصادر وتعرف الكيفية ولا تبدأ فأنت تندرج تحت ما أسميه شقيٌّ بالفطرة.

***

## ٤٥- السعادة وعادات المرء



هل تتصور شخصًا يستيقظ متأخراً، ويأكل بشراهة، ولا يلعب الرياضة، ويدخن، ويعامل من حوله معاملة سيئة، ويضيع وقته، هل تتصوره هكذا شخصية تكون سعيدة؟ هذا من المحالات المعدودة على أصابع اليد الواحدة.

أعرف امرأة كانت كلما خرجت من منزلها إلى نزهة أوما شابه تقلق وتتوتر لأنها عندما ستعود إلى منزلها ستلقى أشد التأنيب من زوجها سواء تأخّرت أم لم تتأخر.والطريف في الموضوع أنها بعدما انفصلت عن زوجها المزعج هذا، ظلّت تقلق كلما خرجت من منزلها. فهذه أيضاً عادة سيئة، لقد اعتادت هذه الزوجة أن تلقى التأنيب عند عودتها لبيتها وتقلق، فرافقها هذا الشعور رغم زوال السبب. وعليه فإن الشعور والأحاسيس السلبية يمكن أن تكون عادة.

إن العادات الصحيّة هي رفيقة السعادة ومنوّرة دربها، تمتص مواطن الخلل فيها، وهي من أكبر الوسائل لتكون حياتك ذات معنى.

واعلم أن امتناعك عن التطوّر والقيام بأشياء مفيدة هوعادة سيئة أيضاً.

فقد قال تشاد هلمستتر: "السلوك هو ما نفعله وما لا نفعله".

فأنت على كل الأحوال تمتلك طاقة، فاعرف أين تصرفها لأنها بالتأكيد ستخرج إلى العالم الخارجي.

وإلى من يدّعي أن بعض الأمور لا يمكن أن تترجم إلى عادة سليمة. أقول له: احفظ هذه المقولة الرائعة "كل شهوة مودعة فيك، جُعل لها قناة نظيفة تسري خلالها".

***

## ٤٦- السعادة والهوايات

هل عندك هواية معينة تمارسها يومياً أو أسبوعياً؟ كرياضة مفضلة أو تربية إحدى الحيوانات أو القراءة أو المشي أو غير ذلك؟

"مجلة (ريدرز داجست) كتبت: الهوايات تجعل الشخص يشعر بالسعادة والتحكم في حياته لذلك فهي تساعده على النجاح.

وهناك باحث سويدي قال: الأشخاص الذين ينشغلون في هواية يحبونها لا يصابون بأمراض نفسية، ومعدل إصابتهم بأمراض القلب أقل من الأشخاص الذين لا يمارسون أي هواية.

وكتب الملياردير الأمريكي **شارلز جيفينز** في كتابه (الذات الحقيقية): لولا هواياتي لما استطعت أن أفكر بوضوح ولما كان لي هذا النجاح.

وكتب العالم الأمريكي الدكتور **واين داير** في كتابه (الأسرار العشرة للنجاح والسعادة): لكي أستطيع أن أكتب يجب أن أدخل في مرحلة تأمل تامة. وهو يمارس التأمل والمشي على الأقل ساعة يومياً.

والحقيقة أن الشخص الذي يقول إنه مشغول ولا يجد وقتاً لكي يمارس هواياته يكون عُرضة لأمراض القلب وضغط الدم والقرحة العصبية... إلخ، وتجده سريع الغضب سواء كان يظهر غضبه على الآخرين أو يكتمه في داخله، وأيضاً تجده متوتراً وقلقاً، ولا يفكر إلا في العمل سواء كان في العمل أوخارجه"[٣٩].

***

(٣٩) د. إبراهيم الفقي.

## ٤٧- السعادة والتدرّج

كثير من الناس الذي يكون متسرّعًا وغضوبًا، فإذا ما تعرّف على شيء جديد فإنه يرغب في تحقيقه دفعة واحدة خلال يوم أو يومين، فإذا لم يتحقق هذا الأمر الذي يكون عادةً يتطلّب شهور وسنين فإنه يصاب بالإحباط واليأس.

لقد بنى الله سبحانه وتعالى الكون بطريق التدرّج، أفتريد أنت أن تتجاوز هذا القانون؟

إن ما ترسّب على مدار شهور وسنين لا يمكن أن يزول بيوم أو حتى شهر.

السعادة ليست صعبة إلى هذه الدرجة، ولكن تأكّد أنك إذا كنت تعيساً حتى العظم فلن تنالها بيومين أو أسبوعين.

***

## ٤٨- السعادة والانفتاح على الآخر

أخبرني كم مرة كنت فرحاًً بالمجموعة الأيديولوجية المبنية في ضميرك وتشعر بالاطمئنان أنك على خير وأن لديك أرقى فكر، وإذ بفرحك هذا ينتكس بفكرة واحدة صغيرة تكون معاكسة كلياً أو جزئياً لمبادئك.

وأنا هنا أتكلم عن هذا الموضوع لأجل هذه الانتكاسة التي قد تشوب سعادتك.

إن الإنسان يميل بطبيعته إلى الراحة للأفكار التي يتبناها، ولكن هذا الموقف غير صائب، فما خلا الأفكار المتعلقة بالخالق والدين فإن كل الأفكار قابلة للتغيّر وكلها يمكن أن تكون صحيحة ويمكن أن تكون خاطئة.

أخبرني كم مرة كنت متشبثاً برأيك تشبثًا أرعن، ثم اكتشفت بعد فترة خطأ هذا الرأي ورحت تستحي من الإعلان عن تبنيك الفكرة الجديدة نتيجة غلوّك السابق.

لا تحجب عن نفسك الخير واعتبر أن كل الأفكار قد تكون صائبة وقد تكون خير من فكرتك، ولذلك أعطها أُذن صاغية، لكي تتطور وتحظى بكل خير جديد.

**وصية للأبوين:** "أيها الآباء الكرام: إن الأطفال الذين تعبتم كثيراً وتمنّيتم مطولاً أن تنجبوهم هم أمانة في أعناقكم، وتأكّدوا أنهم ليسوا ملكاً لكم تتكلّوا بهم وتعاملوهم أسوأ معاملة، لا يوجد دين ولا شريعة ولا قانون ولا نظام ولا تقليد يقول بأن الأبناء ملكاً للآباء، والحقيقة الكبرى أننا كلنا أبناءً وآباءً ملكاً لله، وكل ما عدى ليس بإله، ومن ثم لا يحق له إذا ما خرج هذا الطفل أو ذاك من صلبه أو بطنها أن يستعبده".

وأنا هنا لا أقصد أن لا يؤدّب الوالد ابنه ويوجهه، ولكن فليفعل ذلك بحدود، فهو لا يرضى أن يفعل ذلك به شخص مهما كانت أفضاله عليه كثيرة.

وما أركّز عليه هو جو الكآبة والحزن والمشاكل والتوتر والغضب الذي تعيّشون فيه أبنائكم، ويحدّثونك عن أن أولادهم قد جعلوا من البيت فندقاً.

إن معظم الأبناء يحلم بالخروج من منزل أهله "رغم فساحة هذا المنزل وجودته" نتيجة هذا الجوالموبوء في الداخل، سواء عن طريق السفر أوالزواج أوغير ذلك.

وهذا الذي يعانونه في بيوت أهليهم ينعكس كله على اعتقادهم وسلوكهم عقداً نفسية وردود أفعال مَرَضية، يكون الجناة الأوائل في هذا الأمر – وللأسف – هم

الأهل الذين يوّرثوا الحزن والشقاء إلى أولادهم قبل الميراث المادّي، بسبب تراكم من الأخطاء وسوء الفهم، وبالجملة فإن منهجاً أرعناً أخرقاً يثقل كاهل أولادهم ويجعلهم يتطرفون في تفكيرهم وسلوكهم.

***

## ٤٩- السعادة المرتبطة بالمكان والزمان

ذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن دراسة شملت ٢٧٣ مقاطعة بريطانية، وتوصلت إلى خلاصة مفادها أن السعادة نتيجة ظروف شخصية أكثر منها نتيجة موقع معين. وقال الباحثون إن التماسك الاجتماعي يلعب دورا أكثر أهمية من المكان.

وقال المحاضر في مادة الجغرافيا في جامعة شيفيلد الدكتور ديميتريس بالاس إن "أحد أفضل ميزات بحثنا هو أنه يأخذ بعين الاعتبار المكان والإنسان"، موضحا أن طول إقامة المرء في مكان معين يعتبر عاملا أساسيا في تحديد السعادة.

واعتبر بالاس أن التفاعل بين السكان مهم جدا أيضًا وأنه يحصل عند تزايد نسبة المساواة بين السكان.

***

## ٥٠- السعادة والمزاجية

بعض الناس يستيقظ صباحاً مبتهجًا، ثم ينقلب مزاجه بعد ساعة فيكتئب، ثم يسمع خبرًا جيدًا فيفرح، ثم ينكسر شيء في المنزل فيمتعض. سعادته تابعة لمزاجه، فمزاجه هو السيد على سعادته وليس العكس. لا أقول عليك أن تكون في قمة سعادتك عندما يكون مزاجك سيئًا، ولكن اجتهد لكي تُبْقِي حداً أدنى من السعادة في جوفك، فالناس لا يحبون الشخص المتقلب المزاجي.

وكما قال د. إبراهيم الفقي: إذا انتابتك عواطف سلبية عليك أن تتوقف وتسأل نفسك، هل هذه العواطف مفيدة أم ضارة.

***

## ٥١- السعادة والاستقرار

إن السعادة قرينة (ملازمة ومصاحبة) الاستقرار، وقرينة (دليل) على الاستقرار، والاستقرار قرين على السعادة.

فالذي لا يشعر بالاستقرار النفسي والمادي والعاطفي، لن ينال سعادة كاملة، وإنما ستظل سعادته منقوصة ما دام يترنح تحت الضياع، وعدم الوضوح.

ولكن هذا لا يعني أن يكتئب المرؤ وييأس إلى أن يستقر، بل يعني هذا أن يضع خطة عملية مدروسة للحصول على الاستقرار، ويمضي فيها بجد، ويرضى عن نفسه ووضعه إلى أن ينالها.

***

## ٥٢- السعادة والحظ

آه كم أضحك عندما أسمع أناساً ينسبون سعادتهم العاثرة إلى حظهم العاثر، مع أن الصواب هو أن ينسبوا حظهم العاثر إلى سعادتهم العاثرة، لأن السعيد هو الأقدر على وضع الأهداف الكبيرة وعلى وضع برنامج موصل إليها (باعتبار أن الحظ في نظر الناس هو النجاح)، والسعيد هو الأَوْلى بالنجاح، وهو الأجدر عملاً وجهداً وصبراً، لأنه لا توجد أحمال على كاهله تعيق تقدمه نحوالمرامي العظيمة، فلا سخط مُثبّط، ولا مرض مُضعف، ولا معنويات في الوحل.

السعيد هو المرشح الأوفر حظاً للفوز بالنجاح والحظ حسب تعبير عامة الناس، وذلك إذا سلمنا أن السعادة مرحلة سابقة على النجاح، مع إنه ستظل منقوصة بلا نجاح.

وبالجملة السعيد هو بطل ما أسميه الحياة بمعنى.

***

## ٥٣- السعادة والوراثة

لا يمكنك شراء السعادة، وإنما يمكن اكتسابها وراثيا عبر الجينات كما تقول دراسة طبية أسترالية بريطانية مشتركة.

فقد أجرت الدراسة المذكورة التي نشرت في دورية علمية بريطانية تختص بالطب النفسي، تجاربها على ١٠٠٠ من التوائم المتطابقين المنقسمين من بويضة واحدة وغير المتطابقين الذين أتوا من بويضتين مختلفتين.

واكتشف الباحثون أن الجينات المورثة تسيطر على نصف الصفات الشخصية التي تمنح السعادة للأفراد، فيما تكون العوامل الأخرى مثل العلاقات والصحة البدنية والمهنة النصف الثاني.

وأوضحوا أن نصف الفوارق التي تتصل بالسعادة لدى الإنسان كانت وراثية، وهو ما أثار الدهشة لدى الفريق الباحث.

ولا يتوقف الأمر عند ذلك، بل يتعداه إلى القول أن الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية إيجابية مكتسبة وراثيا يمتلكون مخزونا احتياطيا من السعادة يلجؤون إليه في الأوقات العصيبة[٤٠].

***

## ٥٤- السعادة والعجز

العجز يحدث عادةً نتيجة قلّة الموارد وندرة المهارات التي بين يد المرء في مرحلة معينة، فيحس بشعور غارق في السوء وتلوح على مطالع نفسه رايات الكآبة السوداء.

وهو أيضاً كما يقول **د. إبراهيم الفقي** "يأتي نتيجة التفكير بعدة أشياء في وقت واحد".

(٤٠) Aljazeera.

فعلى الإنسان أن يعيش يومه وأن يركز على المرحلة الحالية. تلك المرحلة التي هي أصلاً جزء من مخططه للوصول إلى أحد أهدافه.

ولا يتلفّت هنا وهناك فالمتلفت لا يصل.

وكونه يعيش يومه وحاضره بكل معنى الكلمة لا يعني أنه لا يستفيد من ماضيه ويتشوّف مستقبله. فهذا جزء من اللعبة إن صح التعبير.

فالسعيد كل السعادة الذي يصرف جهده وتفكيره على ما هو مطلوب منه من باب أولى، ولديه دائماً أولويات مرتبة بإتقان.

فهو لا يقدّم أحد على عائلته المباشرة وغير المباشرة. ويتطلّع إلى لهو على حساب دراسته أو عمله.

ومن ثم لا وقت لديه ليحزن بتفوق أحد عليه أو حصول أمر لا يرضيه عادة لأنه منكب ومنغمس تماماً بالجزء من خارطة حياته الذي هو فيه وليس لديه وقت للتفكير الشططي السلبي الذي ينتهي منه وهو خاوي اليدين.

***

## ٥٥- السعادة والتكبر

المتكبّر يضع نفسه في برج عاجي لا يمكن لأحد أن يصل إليه، وبالتالي يعيش وحيداً رغم أنه قد يكون حوله كثير من الناس، ويضع قيود على كلام الناس معه، ويعاملهم بفوقية وطبقية بغيضة، وبالتالي لا يكلمونه بأريحية ولا هو يكلمهم بعفوية وانطلاق.

المتغطرس يحتقر الناس وبالتالي لا يحبهم ولا يحبوه، اللّهُمَّ إلا هؤلاء الذين هم أعلى منه "حسب اعتقاده"، والذين ينظرون إليه بازدراء، هؤلاء هم من يحترمهم لأنهم أعلى منه ولأنهم يزدرونه.

المتعالي لا يتلقّف معلومة تأتي ممن هو أدنى منه ـ بزعمه ـ

أنا أعتقد أن من هو ماشٍ بطرق التعالي فهو خارِج مسار السعادة تماماً، فهو يحتاج إلى بوصلة متقنة الصنع لتعيده إلى جادة السعادة.

إن شئت قل: لا يوجد أكثر حمقاً من المتكبر على وجه البسيطة.

***

## ٥٦- السعادة والاختلاف في الرأي

أنا دائماً أبحث على من يختلف معي بالرأي ولا أبحث على من يجاملني برأيه، لأن الذي يختلف معي بالرأي يضيف شيئًا جديداً. آه كم أسخر من هؤلاء المستبدين بالرأي عندما يسعون جهدهم لكي يلاشوا باقي الآراء، ويطمسون كل رأي ما خلا رأيهم. آه كم يثيروا اشمئزازي عندما يحقّرون آراء الآخرين.

إن الذي يشيع جوًا من الحرية والتعددية الفكرية مع عائلته ومن هم تحت إمرته يدرك تماماً أن السعادة لها جوانب وعناصر كثيرة ومن بينها الحرية والانطلاق والأريحية، وأنا هنا لا أريد أن أجعل من كتابي سياسياً، ولكن أريد أن أوضح أن الذي يخنق حريات من حوله هومن أغبى الناس، لأن هذا الرأي الذي ليس رأيه قد يحل له مشكلة كبيرة، قد ينقذه من ورطة عسيرة، ويمكن أن ينقله نقلة نوعية إلى الأمام، إلا أنه خسر كل هذا بسبب شخصيته المختلة.

أنا لا أقول أن نختلف في لون السماء، وبعد الأرض عن الشمس. أي في المسائل المحسومة، بيد أني أقول أن الاختلاف قانون عتيد لا يمكن أن يتزحزح.

تخيل معي أن كل الناس في المعمورة تحب رائحة عطر معينة، أولا تشتري إلا سيارة من نوعية محددة، ولا تأكل سوى صنف واحد من الطعام، إذاً لن تحدث فقط أزمة مالية عالمية، بل ستحدث أزمة فكر وثقافة كونيتين.

لذا أطلق حرية من يلوذون بك، لتكتشف مواطن الخطأ التي تستجد عندهم أيضاً وتحاول أن تصححها لهم، أما إذا كتمت أنفاسهم فلن يتجرؤون عن أن ينبسوا ببنت شفة أمامك لا بالقول ولا بالفعل، وسيكثر الانعزال، والأفكار التي تولد في الغرف المعتمة.

***

## ٥٧- لا تغالي إذا اختلفت مع أحدهم

كثير من الناس يقيم الدنيا ولا يقعدها إذا اختلف مع أحدهم، فهو لم يعد يريد حتى أن يسمع صوته بعدما كان قبل يوم واحد من أقرب الأصدقاء، ويشرع في تعداد مساوئه وأنه تحمله كثيراً إلا أن الكيل قد طفح. ولم يعد يرى فيه ولا ميزة، وتراه يريد أن يمزقه على قدر ما صعّد من غضبه تجاهه وهو ليس أمامه أصلاً.

إن هذا السلوك يدل على اختلال في الشخصية، والسعيد من وجهة نظري لا يجب أن يقحم نفسه في تلك المماحكات، فهو يعلم جيداً أن كل الناس تخطئ ولا أحد كامل، وهو كذلك يخطأ، فإن لم يغفر لن يُغفر له، وأنه إذا ما قرر أن يهجر كل صديق لموقف غير مناسب صدر منه، سيرى نفسه يوماً وحيداً، ولكن بقدر ما يكون قلبك كبيراً بقدر ما تسامح، وعليه بدلاً من أن يتخلى عن هذا الصديق أو هذا القريب. عليه أن يعاتبه، فالشخص الذي يهمّني فراقه أعاتبه ولا أتخلى عنه، أعاتبه بلباقة وأدب، وأكيد إذا تمت المعاتبة بهذه الطريقة سينتبه إلى خطأه ويعتذر مني، أو يمكن أنني أنا نفسي كنت قد أسأت فهمه، وبعد العتاب أشكر الله أنني لم أتخلَّ عنه، هكذا السعداء الحقيقيون يتصرفون، فكن منهم.

***

## ٥٨- قرار السعادة

إن القرار الضعيف هو القرار الذي يتخذه الإنسان ثم لا يقدر على تنفيذه أو إتمامه بشكل جيد.

تذكّر دائماً: خذ قرارك بنفسك وإلا أخذه عنك غيرك.

ولا تدخل نفسك في منطقة الأمان كما يسميها د. إبراهيم الفقي.

منطقة الأمان: هي شعور الإنسان بالأمان، وذلك لأن لديه الدخل الذي يجعله يعيش بشكل جيد، ولديه المنزل الذي يؤويه، والعمل الذي كان يسعى له، وحقق ما كان يطمح إليه، وهذه المنطقة (الأمان) أنا أسميها منطقة الخطورة، لأن الإنسان إذا اطمأن بدرجة عالية فلن يستغل قدراته، لأنه لا يرى فائدة من استغلالها، فهو سعيد، فلماذا يتعب نفسه إذاً، وبالتالي سيدخل الروتين حياته، وتبدأ الإحباطات والأوجاع النفسية، ونجد الكثير من الأشخاص الذين لديهم كافة الوسائل التي تجعلهم سعداء في حياتهم لكنهم يكونون في الحقيقة تعساء ومرضى نفسياً، يقولون لأنفسهم: لماذا أقرر لماذا

أتغير؟ أنا سعيد هكذا. لكنه داخلياً يشعر بالضيق لأن الجميع حوله في حركة وتغير لكنه توقف عند نقطة معينة.

طفلة صغيرة (أليس) عندما ضلت الطريق مرت على قطة فسألت أليس القطة: إلى أين أنا ذاهبة من خلال هذا الطريق؟ فقالت القطة: هذا يتوقف على وجهتك، فقالت أليس: لا ادري، فردت القطة: إذن اطمئنّي، فإن أي طريق سوف يوصلك إلى لا أدري. أليس في بلاد العجائب.

أعلم أنني في هذا الكتاب لا يمكن أن أجعل من لم يضع القرار القاطع الذي لا رجعة عنه سعيداً، وأراد أن يتنوّر في هذا المجال.

فمنذ زمن طويل أخبرني أحد الأصدقاء الأعزاء أن إدراك أنك على خطأ نصف الإصلاح. في الحقيقة هذه المقولة صحيحة إلى حد بعيد، فالمصيبة كل المصيبة في أن لا تعلم أنك على خطأ، فهنا لم يعد هناك مراحل، بل غدا لدينا حائط يجب هدمه أولاً.

***

## ٥٩- السعادة عند المتقاعدين

لم تلحظ دراسة أًجريت على ٢٧٩ متقاعدا بريطانيا فرقا في مستوى الرضا بين المتقاعدين الذين لديهم أطفال وأحفاد أوالذين لم ينجبوا مطلقا.

وإن أكثر ما يزعج المتقاعد هو الشعور بالوحدة، لأنه بحاجة للتفاعل مع الآخرين في المجتمع الذي يعيش فيه ولتلبية حاجاته النفسية والأساسية والخروج من عزلته.

وقد خلصت دراسة أجريت في جامعة غرين وتش البريطانية إلى أن الحياة الاجتماعية المتميزة بالنشاط تتيح للأزواج المتقاعدين الاستمتاع بلقاء أصدقائهم أكثر من تمضية أوقاتهم مع أحفادهم[٤١].

***

---

(٤١) Aljazeera.

## ٦٠- السعادة والطاقة الكامنة

عليك أن تيقظ قواك الكامنة، لأن السعادة تحتاج إلى تعب، إذا كانت طاقتك محتقنة بداخلك أومهدورة على العادات السيئة واللهو، فلن تستطيع بلوغ النجاح والسعادة.والطاقة الكامنة لا يمكن أن تستخرجها إلا من خلال الحياة الصحية والعادات السليمة، فالذي يأكل وجبات طعام معتدلة ويكثر من الخضروات والفواكه ويبتعد عن المأكولات الدسمة، ويمارس الرياضة بانتظام، ولا يستثمر وقته وجهده في الشكوى والتذمر والامتعاض والهروب من المسؤولية، هذا الشخص لديه طاقة هائلة يستطيع من خلالها أن يبلغ النجوم.

وإذا كان الانتقال من التعاسة إلى السعادة يحتاج إلى طاقة متدفقة لا تنضب، جاءت أهمية بعث طاقتك الكامنة فيك. فإذا بقيت في داخلك، فستثقلك بالهموم لأنها تريد أن تخرج ولا تستطيع ذلك.وإذا كنت على كل الأحوال تخرجها إلى العالم الخارجي فدعني أنصحك نصيحة ساذجة: "أخرجها في المكان الصحيح".

إياك أن تكون ساذجاً (واعذرني على التعبير)، وتلقي باللائمة على الظروف والأشخاص وتترك العمل.

واحذر من الشك. إن الشك يقضي على علاقاتك ويفقدك ثقتك بنفسك، ابْتُرْهُ بمجرد أن يلوح لك وميضه.

اجعل عملك الناطق الرسمي باسمك، وضع لسانك جانباً.

بعض المعلومات لأهل الشكوى ولعن الحظ، ولأصحاب الضعف والعجز:

"مخك فيه ١٥٠ مليار خلية عقلية، ويقال إن سرعته أعلى من سرعة الضوء، عقلك يخزن أكثر من ٢ مليون معلومة في الثانية الواحدة، عينك تفتح وتقفل أكثر من ٨ آلاف مرة كل يوم، وإذا هجم شيء عليها يفرز جهاز المناعة أحماضاً كيماوية في الحال، وهي تميز ١٠ مليون لون في الحال، وهناك حاسة التذوق خاصتك. فوق اللسان ثلاث طبقات إحداهما تعرف الطعم المالح والأخرى الحلو والثالثة تميز الأشياء الحارة، وقلبك يدق ١٠٠ ألف مرة في اليوم، كبدك يتشكل ويتغير كل ٦ أسابيع، الكلى كل ٨ أسابيع، الجلد كل شهر ونصف، عمودك الفقري كل ٦ أشهر، ويقال أن طاقة الإنسان

لووصلت ببلد تولد كهرباء لمدة أسبوع، والطاقة التي تولد الكهرباء لمدة أسبوع تساوي ٨٠ مليار دولار"[٤٢].

فأرجوك، بل أتوسل إليك "لا تتذمر من قلة الإمكانيات والموارد".

***

(٤٢) قوة التحكم في الذات.

## ٦١- تأثير النفس على الجسد

"إن الوجه هو مرآة العقل، ويقرُّ بأسرار القلب" القديس جيروم.

"المشاعر السلبية يكون لها تأثير قوي على الجهاز العصبي الذي يتحكم في كثير من الوظائف الجسدية. الإجهاد المتواصل والقوي من المشاعر السلبية مثل الخوف والحزن والعداء والغضب أوالعدوان، وعلى سبيل المثال، زيادة إفراز هرمونات معينة مثل الكورتيزون أو ارتفاع ضغط الدم إلى أعلى بسرعة. والنظام العصبي اللاإرادي يؤثر أيضًا على النظام المناعي، الذي تتمثل مهمته في حماية الجسم من الأمراض. الآن إذا كانت الخلايا المناعية التي أضعفتها الإجهاد العقلي، فإنها لا تستطيع منع تفشي المرض"[٤٣].

ولكن هناك رأي طبي آخر يقول:

"الصحة الجيدة تسبب السعادة وليس العكس!"

(٤٣) د. نبيل ديب.

لكي يشعر الإنسان بالسعادة يجب أن يكون جهازه العصبي صحيًا وقويًا، فشعور الإنسان وأحاسيسه وشخصيته هي ببساطه جهازه العصبي، والجهاز العصبي لأي إنسان يكون صحيًا وقويًا عندما يكون الجسم الذي يغذي هذا الجهاز ويمده بكل ما يحتاجه من أوكسجين(القلب) وعناصر غذائية صحيًا وقويًا، إذاً فالسعادة هي الصحة. وكم من فقير معدوم لا يكاد يملك قوت يومه، ولكنه صحيح البدن والأعصاب والتالي سعيد، وكم من غني فاحش الثراء جسمه معلول وبالتالي جهازه العصبي ضعيف ومريض ولذلك تجده كئيبًا.

والآن، بعد هذين الرأيين الطبيين، يجب عليك أن تقتنع بتأثير السعادة على الجسد، وتأثير الجسد على السعادة.

***

## ٦٢- السعادة وآلية التوقع

قال أحد الحكماء: عش في وقتك الحالي بكل معنى الكلمة، لا ترجع إلى الخلف وتنظر إلى الأمام إلا بضوابط.

مشكلتك الكبيرة ستظهر بأنها مسألة مؤقتة وأن الحل مضمون.

عليك أن تحسب حساب الأسوأ ولا تتوقعه، وذلك بأن يكون لديك خطة احتياطية.

كثير من الناس يشتكون أنهم يتوقعون الخير ولكنهم لا يجدوه، الجواب: هذا التوقع يجب أن يملأ عليك كيانك، يجب أن تتوقع من صميم قلبك، وتكون مؤمنًا بهذا التوقع، عندئذ ينجذب إليك الخير انجذاباً، فالّتي تتوقع أن فارس أحلامها سيأتي على حصان أبيض ليتزوجها. سيكون لها ما أرادت رغم عظيم أمنيتها، ولكن بشروط:

أولاً: أن تعتقد اعتقادًا راسخًا بهذا الحلم.

ثانياً: أن تكون مقتنعة به وفي إمكانية تحققه.

ثالثاً: أن تواصل هذا الاعتقاد وتستمر فيه وتحصّنه من السخرية التي قد تسمعها ممن حولها.

رابعاً: أن لا يفتر اعتقادها مع مرور الزمن.

هذا هو التفاؤل الذي أتحدث عنه وأقصده، وما سواه عبارة عن حلمٍ جميلٍ سرعان ما يتلاشى، وهذه الفتاة التي تتوقع بهذه الطريقة سيأتيها بدلاً من الفارس الواحد عشرة فرسان.

***

## ٦٣- السعادة والصبر

قديماً قالوا الصبر مفتاح الفرج. والصبر بالنسبة لطالب السعادة هو أن لا تيأس ولا تحبط ولا تسب ولا تشتم، ولا تلعن الحظ إذا لم تأتيك النتيجة بسرعة.

وتذكّر، الصبر مرحلة تلي المقدمات الصحيحة. فالذي يصبر دون أن يقدم عملاً مدروساً (ضعوا خطاً أحمراً تحت مدروساً. أي ليس عملاً والسلام، بل عمل بذلت فيه قصار جهدك وفهمك)، عِدُوه أنه سيصبر طوال عمره.

إن هدفاً متواضعاً تضعه لنفسك يمكن أن لا يتحقق من أول محاولة، أتريد أن تحقق السعادة من محاولة واحدة.

هل أنت من النوع الذي يشرع بأمر ثم يذَرْه: إن معظم من يقعون في هذا الفخ يكون بسبب أنهم لا يدرسون ما يُقدِمون عليه جيداً وبالتالي يصيبهم الإحباط، ولكن المشكلة كل المشكلة في الذين يدرسونه جيداً ويؤمنون به ولكنهم لا يكمِّلونه "لسبب ما" يجدونه وجيهاً. هذا فضلاً عن أنه قلّة إصرار، هو صورة من صور قلّة الصبر.

إن مما تعلمته في الحياة إذا خرجت من منزلي إلى أمر معين أريد تحقيقه. لا أعود حتى أحققه مهما كلف الثمن.

وإذا كنت تعاني من وطأة الحياة فتذكر أن العظماء خرجوا من بين الأنقاض.

***

## ٦٤- السعادة والتصالح مع النفس

"أن يكون الإنسان صريحاً مع نفسه هو بحد ذاته تمرين جيد" سيجموند فرويد.

هناك أشخاص يتفننون في إظهار أنفسهم على غير حقيقتها، فتراهم يحدثونك عن ذاتهم بأشياء تحاول محاولات حثيثة لكي تعزوها فعلاً لهم ولكن لا تستطيع، فتُضطر إلى أن تهز برأسك هزاً لا يليق بك.

إن أول خطوة في السعادة هي أن تتصالح مع نفسك. تتصالح مع أخطائك، مع ماضيك، مع أسرتك.

ولا يمكن أن تنبس ببنت شفة وتنتقل خطوة واحدة نحوالسعادة ما دمت تكره ذاتك، عليك أن تتقبل نفسك على ما هي عليه، فقد خلقك الله في أبهى حلة، والجمال ليس الوسامة، الجمال ليس الذكاء. الجمال هو العقلانية والأخلاق والرضا ونشر السرور.

عليك أن تكون صادقاً مع نفسك من ناحية أخطائك. وبالتالي لا تلتف على نفسك وتخدعها، مقنعاً ذاتك أنك لم ترتكب أخطاء. أنا لا أملُّ من إعادة هذه القاعدة الحياتية الخطيرة: "اكتشاف أنك على خطأ نصف الإصلاح". ولن تبلغ السعادة ما لم تعي وتدرك أنك تعيس.

ضع ماضيك السلبي بين يديك وقل له: إنني لن أقع فيك مرة أخرى وسأستفيد من كل تجاربك لأحسن التعامل في المستقبل.

وإليك مقولة من أهم المقولات التي يمكن أن تسمعها في حياتك، ازرعها في منطقة عميقة وحاضرة في تفكيرك، واكتبها بماء الذهب: "كل تغيير إيجابي تقرره يختبرك". بمعنى أنك إذا قررت المضي نحو السعادة بقرار جازم وتسلّحت بالعلم اللازم، ستصادف في خطواتك الأولى أعتى العقبات المانعة والصعوبات، عليك أن تستمر وتصبر، فإنها (الصعوبات) تختبر صدق قرارك، فإياك أن تتراجع وتستسلم، فإن لكل

قانون جديد فترة انتقالية تخرج من التطبيق القديم تدريجياً نحو التطبيق الجديد، كذلك قرارات التغيير الإستراتيجية في حياتك، تحتاج إلى فترة من الصبر والجهد لتأخذ مجراها.

***

## ٦٥- السعادة والمحبِطون

بطولتك ألا يجرفك التيار، لأنك قد ترث تركة ثقيلة من البؤس والحزن. إن هيلين كيلر كانت صماء بكماء عمياء، ومع ذلك كانت تقول: "ما أسعد الدنيا، كيف لا وأنا أشتم رائحة الزهور".

هناك بعض الناس يتقن لعبة الإحباط أيّما إتقان. كلما طُرِح أمامهم مشروع أوأمر مهم يشرعون في نثر عوائق الدنيا كلها أمامك، ولا يزالون بك حتى يجعلوك تتراجع. وأنا لا ألومهم هم، ألومك أنت يا من استشرتهم أو أخبرتهم بأمرك وأنت تعلم أنهم على هذه الحال.

هناك بعض الناس لا يترك وسيلة إذا رآك مبتهجاً أن ينغّص عليك حياتك، وطبعاً هنا هو يريد أن ينضح بما في داخله من تشاؤم وكآبة، ويشرع في إخبارك عن صعوبة الحياة وبأن لا شيء يبشّر وبأن أخوه أوصديقه فعل مثلما تنوي فعله ولكن خسر. احرص على ألا يروك، وإذا رأوك لا تعطهم أذن صاغية. ولكن مع الاحترام، وحاول أن تصحح مسارهم مدعّماً إقناعك لهم بالأمثلة المعروفة لكليكما.

ولكن انتبه! إن استشارة ذوي الخبرة ممن لا يثبّطونك أمر في غاية الأهمية، وهناك فرق بين وضع العصي في العجلات وبين إعلامك الأمر على حقيقته فهذا ليس من باب التثبيط ولكن هذا واجب على صاحب الخبرة أن يخبرك إياه لتكون تقديراتك سليمة. سأخبرك بسر النجاح ولكن احرص عليه واكتبه بماء الذهب، "كلما كَثُرَ المحبطون من حولك، وكلما كثرت ثرثرتهم، إزدد أنت إصراراً".

إذا كنت قد درست مشروعك جيداً وآمنت بنجاحه. ولديك القدرة على تحقيقه واستشرت الخبراء بما فيه الكفاية. فانطلق، فالمتلفّت لا يصل.

***

## ٦٦- المثل الأعلى في السعادة

قال لي صديق: كثير من الناس مأخوذ بمن يظنه سعيدًا. فلِمَ لا يشرع بسعادته الخاصة ويجعل معجوبه هو من يُعجب به؟ فقلت له: ولكن هذا الكلام لا يتعارض مع حقيقة أن من أسرع الطرق إلى السعادة أن يكون لك مثل أعلى سعيد تتعرف على كيفية تفكيره وتصرفاته وردود أفعاله وتحاول أن تحاكيها، وكلما اعترضك أمر تقول لنفسك: لو أنه كان مكاني كيف كان سيتصرف؟

ولكن إياك أن يكون مثلك الأعلى ناقصاً، لأنك ستكون ناقصاً مثله في تلك الحالة.

***

## ٦٧- السعادة والقدرات العقلية

علم النفس يؤكّد أن المجرمين أغبياء.

لا تقل لي إن الذكاء والقدرات العقلية لا علاقة لها بالسعادة.

فحسب دراسة أجريت حديثاً تبين أن من يستخدمون ذكائهم ويستفيدون من علمهم أكثر سعادة. ولكن هناك أمران مهمان. قد يكون التنوير الفكري والملكات الشخصية مصدر تعاسة للإنسان، إذ ذلك الذكي هوعادة من يلتقط المفاسد الذي تجري من حوله ويحس بها بينما السذّج غارقون في نعيمهم، ومن ناحية ثانية الذكاء ليس له أية فائدة في السعادة وكذلك التعليم والثقافة إذا لم يكن الإنسان عاقلاً، أي يوظّف علمه وفكره في ما يعترضه من عقبات، وبالتالي أقول لمن يحسب نفسه ذكياً: فعّل هذه الخدمة.

فقد قال ماكسويل مولتز في كتابه سيكوسيبرنتك: إن النظرة الذاتية هي المفتاح لشخصية الإنسان وسلوكه فإذا قمت بتغيير النظرة الذاتية فإنك ستغير الشخصية والسلوك.

وقد قامت مجموعة من الباحثين بإجراء تجربة على تلاميذ المدارس الثانوية حتى يقفوا على مدى تأثير النظرة الذاتية على أدائهم في الدراسة، فقالوا للتلاميذ إن الأشخاص ذوي الأعين الملونة تكون درجة الذكاء عندهم أعلى ويحققون نتائج أحسن من الأشخاص ذوي الأعين غير الملونة. وفي أقل من شهرين وضح التفوق في الأشخاص ذوي الأعين الملونة والعكس كان الحال في الأشخاص ذوي الأعين غير الملونة حيث تدهورت درجاتهم في الدراسة. وبعد فترة قام المشرفون على البحث بإخبار التلاميذ بأنهم قد ارتكبوا خطأً، حيث إن الأشخاص ذوي الأعين غير الملونة تكون درجة ذكائهم أعلى من الأشخاص ذوي الأعين الملونة. هل تعرف ماذا حدث؟ ارتفعت درجات التلاميذ ذوي الأعين غير الملونة وانخفضت درجات الآخرين، نخلص من ذلك أن الصورة التي في ذهنك عن نفسك تؤثر على سلوكك وتصرفاتك(٤٤).

"ما تأخّر من بدأ. ابدأ وعينك إلى النهاية" د.إبراهيم الفقي.

***

(٤٤) قوة التحكم في الذات.



## ٦٨- السعيد وأسرته

"السعيد هو أقدر الناس على الجود بطاقته لنفسه ولمن حوله" خلدون حمودة.

السعيد كالمرآة، تنعكس سعادته على زوجته وأولاده، وأمه وإخوته، فهو لا يقبل أن يستأثر بالسعادة لنفسه، فهو يعاملهم معاملة حسنة، وينتظر منهم تلك المعاملة أيضاً، ولكن عليه أن يصبر، ولا يستعجل تجاوبهم معه، فهناك دائماً فترة اختبار، تُختبر هل ستمضي في هذه المعاملة، أم أنك ستتراجع عنها بمجرد أنك لم تجد تجاوب من أول مرة أو من الثانية أو حتى من الثالثة.

تفاهَم مع شريك حياتك وتواضع له، لأنه من أهم مقومات سعادتك، إذا سَعِدَ تأثرت بسعادته وإذ تعس تأثرت بتعاسته.

هناك بعض الناس لا يقتنع بالحب والعواطف النبيلة، ويراها أموراً ثانويةً أو حتى تافهة، فهو صاحب منهج عقلي. إن من يحيا بدون أن يُحِب ويُحَب، يعيش حياة مختلّة.

السعيد الحقيقي ناجح في حياته، لا يرضى أن يكون أعضاء أسرته فاشلين، فهو دائماً يرفع ثقتهم بنفسهم، وينمي معنوياتهم، ويعلمهم كيف يضعون أهداف كبيرة ذات معنى لحياتهم، ويمدهم بحاله من الجد والمثابرة.

وبالجملة الأسرة السعيدة كالمرايا العاكسة، تعكس السعادة في أرجاء المنزل، وتمتص سريعاً أي حزن وأي خلل يطرأ على السعادة، لأن هذا الواحد الحزين، لن يقوأن يجابه هذا الجم الغفير من السعداء.

فالعلاقات الاجتماعية بشكل عام تعطيك الفرصة لهروب صحّي من المشاكل، لكن لا تهرب بدون أخذ مواقف لحل مشاكلك.

تحت عنوان الحب والعلاقات، قال د. إبراهيم الفقي في كتابه (قوة التحكم في الذات): "عندما تكون علاقاتك بالآخرين طيبة، وعندما تكون في علاقة يسودها الحب مع من حولك، وتشعر فعلاً أنهم يهتمون بك ويحتاجون إليك ستكون أكثر سعادة".

كثير من الناس يقول: كيف لي أن أسعد وزوجتي مريضة بالسرطان، أو صدمة السيارة التي صدمت أخي، أو المشاكل المستمرة ما بين أمي وأبي. عندما يتكلم الإنسان مع نفسه بهذا النحو يكون بقرار منه قرر أن يكون بقائمة البؤساء، ولكن هل ياتُرى إذا

صرت بائساً مثلهم ستكون ذا فائدة لهم، أم إذا كنت سعيداً ستكون قدرتك أكبر على انتشالهم من بؤسهم.

إذا حدث وذهبت إلى عملك ومزاجك ليس على ما يرام وكان رئيسك في العمل تعلوه البسمة عندما نظر تجاهك، هل يعدّل ذلك مزاجك بسرعة خارقة؟ لذلك يقول د. صلاح الراشد: (أفضل شيء تفعله لأولادك أن تكون أنت سعيداً، هذا أفضل شيء تستطيع أن تعطيه لأولادك. لأنه بمجرد أن تكون سعيداً تنتقل السعادة إلى الأولاد تلقائياً، تنتقل إلى البيت، تنتقل إلى المجتمع، ناجح وبدون سعادة سيسبب لنا كوارث، قد ينتحر، قد يؤدي به ذلك إلى تطرف وعنف، قد يؤدي به إلى أفكار خاطئة ويسعى إلى نجاحه هوفقط).

***

## ٦٩- السعادة والتجديد

إذا علمت أن ٩٩٪ من خلايانا تتغير كل سنة، وأنه كل سبع سنوات تتغير أجسادنا بشكل كامل. تدرك كم نحن كائنات متغيرة وبحاجة للتغيير.

التغيير ليس قيمة بحد ذاته، بل هو وسيلة لحياة أفضل.

انظر سنة إلى الوراء واشعر بالرضا إلى ما حققته، واقنع بما لم تحققه بعد مادمت مسمراً في المثابرة.

"فداخل كل واحد منا عوامل نجاحه، ومقومات سعادته، والأمر يبدأ بقرار شخصي تتحمس لاتخاذه وينتهي بنجاح تسعد بثماره، وبينهما تحديات جعلنا الله قادرين على اقتحامها وتذليلها والاستفادة منها، بل وإضافتها إلى رصيدنا، فليس هناك إنساناً فاشلاً، إنما هناك إنسان يفكر في الفشل"[٤٥].

***

(٤٥) الطريق إلى النجاح.



## ٧٠- خذ الأمور ببساطة

أنا لا أميل إلى تسمية المشاكل والنوائب التي تعترض حياتك بهذا الاسم، بل أحب أن أسميها تحدّيات، لأن كل تحدٍ هو امتحان لك، يريد أن يجعلك أكثر قوة.

حدث أنني كلما عُرض عليّ أمرٌ أرتعد وأحسب له ألف حساب، فإذا اضطررت إلى التحدث أمام جمعٍ من الناس، أبدأ بطرح كمية هائلة من الأسئلة السلبية، هل سيتقبلني الناس؟ هل صوتي سيغدو جميلاً؟ هل سأتلعثم؟

ولما رآني صديقي على هذا الحال أعطاني المصل المضاد والدواء الشافي، "ولا أقول طلقة الرحمة"، وفعلاً طبقتها فوراً، لقد جاءتني في الوقت المناسب. تابع كلامه قائلاً: ماذا سيحدث إن أخطأت، هل سيضحكون، وليضحكوا، هل هذا انتقاص منك. في الحقيقية كان كلامه صائباً إلى حد كبير، إن من يأخذ الأمور ببساطة يزيل عن كاهله ثقل كبير. ماذا سيحدث إن قال عني الناس هذا رجل لا يفهم، هل غيّروا من الحقيقة اللصيقة بي شيئاً؟ فإن كنت فهيماً، لن تمضي فترة طويلة حتى يدركوا ذلك، وإن لم أكن كذلك أيضاً لن تمضي مدة إلا ويكتشفوني على حقيقتي إن أساؤوا فهمي (إذا اعتبروني فهيماً)،

أتعلمون لماذا؟ لأنه لا يصح إلا الصحيح، فاستريحوا، ما هي إلا فترة قد تطول أو تقصر، وتُكشفون على حقيقتكم، فانتبهوا أي حقيقة تحوزون في جوفكم!؟

***

## ٧١- السعادة والتعلم من السعداء

هل أنت سعيد فعلاً أم تظن نفسك كذلك؟ هل تريد معرفة الحقيقة؟ قارن نفسك بالسعداء المجمع عليهم، عندها سيكون لديك الفيصل.

وكما تذهب إلى المدرسة أوالجامعة لتتعلم من الأساتذة، اذهب أيضاً إلى السعداء وتعلم منهم. تعلم كيف يفكرون، ما هي درجة التزامهم، مواظبتهم، صبرهم، تعاملهم، نظامهم اليومي، نظامهم الغذائي.

ولكن انتبه! حاكي ولا تقلد، أي انظر لماذا فكر هذا السعيد هكذا؟

أي تعلّم آلية التفكير المفضي إلى السعادة عنده ولا تقلّد السلوك بحد ذاته.

هل تتقبل أن تسمع عن السعادة من شخص غير سعيد ولو كان كلامه غاية في الروعة.

لا تستهن بخبرة الآخرين وتجاربهم الحياتية. لا تكن أحمقاً بحيث أنك تنتظر حتى يحدث الأمر معك لتجربه، خذ ممن جرّب، واستفد. ولا تنتقد شيئاً أنت غير مضطّلع عليه.

وتذكّر باستمرار: عقلك يعمل كما توجهه أنت، ويمشي في المسار الذي ترسمه له، لذا فهو مسؤوليتك، ولا تلُم الآخرين، أو تُسقط أخطائك عليهم، فأنت لديك كل القدرات لتصنع السعادة والنجاح لنفسك، لذا حرّر نفسك من نقد الناس.

***

## ٧٢- السعادة والجهد المضني

ألا تشاطرني الرأي أن هناك كثير من الناس يظنون أن النجاح في الحياة والسعادة تأتي من العمل المجهد والتعب والإرهاق وأن يعمل الإنسان ستة عشرة ساعة في اليوم.

إذا كان جوابك نعم. فقل لهذا الذي لديه هذه القناعة بعض القواعد السريعة في نيل النجاح والسعادة:

١- القضية نوعٌ وليست كمًا. وبالتالي ليست القضية كثرة التعب والإرهاق، بل الجودة والوقت الفعّال.

٢- إنك لن تبدع ولن تتمتع إلا في مهنة تجد نفسك فيها وتحبها، وبالتالي أي تعب خارج هذا الإطار تعب متعب وليس تعب ممتع "إن صح التعبير"، وهو غالباً غير مفيد.

٣- من لا يرتاح جيداً لا يعمل جيداً.

فإن لم يقتنع فدعه وشأنه.

ولكن، وبالمقابل، لا يوجد إنسانٌ تمطر عليه السعادة من السماء، ولوظن البعض أن هذا الكلام غير صحيحٍ، بدلالة أنه يوجد أناس تحيط بهم السعادة دون جهد منهم. أرُد عليهم: لو كانوا هؤلاء الذين تظنونهم "سعداء بالولادة" مثلكم! تأكّدوا أنهم سيكونون تعساء ولو أنهم في هذا المحيط الصحّي.

ابقِ تطلعاتك إلى آخر الطريق، لأن المراحل غالباً مُمِلّةً، فإذا ركزت عليها سئمت، وكم أعجبني قول من قال: لا أريد نجاحاً سهلاً، لا أريده يأتيني على طبق من ذهب، وأنا أقول لك: خذ السعادة السهلة، ولكن إذا وجدت صعوبات في الوصول إليها فلا تحزن ولا تحبط، فإن الصعوبات ستُثمّن سعادتك وتجعلها أغلى قيمة، فالذي يسرق نقوداً يصرفها بلا حساب لأنه لم يتعب في جنيها، أما من جمعها بكدٍّ وتعبٍ، سينفقها بتوئدة، وعلى ما يفيده.

***

## ٧٣- سعادة صلاح الراشد

في نهاية هذا الفصل أسرد لكم أهم نقاط لقاء للدكتور صلاح الراشد مع قناة الجزيرة حول السعادة. وصلاح الراشد حاصل على الدكتوراه في علم النفس الإدراكي، ورئيس مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية، وله مجموعة من المؤلفات والإصدارات حول موضوع تخصصه، ومن هذه الإصدارات مجموعة كبيرة تتركز حول السعادة كمفهوم، والسعادة كتطبيق، والسعادة كمطلب إنساني طبيعي، وهو مؤلف كتاب: "السعادة في ثلاثة شهور".

يقول: مختلف الأديان ومختلف الفلسفات ومختلف الأيديولوجيات تقر بأن الإيمان له دور كبير في إيجاد السعادة.

الباحث الإنجليزي مايكل هاردل في كتابه: **(Psychology of Happiness)** أو سيكولوجية السعادة في بحث مستفيض درس السعداء من عدة مجالات، فدرس المتدينين وغير المتدينين، المتزوجين وغير المتزوجين، يعني الأعمار المختلفة، الوظائف

المختلفة فوجد أن الناس المائلون إلى الدين، لكن الدين الوسطي هم أكثر سعادة من الناس الذي لا يعتقدون أو يعتنقون ديناً مهما كان هذا الدين.

تخيل أن هناك أناس يقولون أن الظروف السيئة تقف بينهم وبين السعادة، هل كانت ظروفهم أسوأ من الأنبياء، صد وتكذيب وتخوين وطرد، ومع ذلك كانوا سعداء.

كثير من الناس يميلون إلى التشاؤم، فإذا قلت لهم ما رأيكم في الحياة. يكون جوابهم أنها صعبة وهي معقدة اليوم ولا يفلح في عصرنا إلا المحظوظون والمنافسة كبيرة.

وقال أيضاً: وراء كل سلوك قناعة، ووراء كل سعادة قناعة، فالقناعة قوة إما مدمرة وإما معمرة. ضع في إنسان قناعة سلبية سيفجر هذه القناعات في كل مكان، في أسرته، في بيته، في نفسه، في بيئته، في بلده، في أمته. ضع فيه قناعات إيجابية ستنتقل هذه القناعات الإيجابية فيما حوله، لذلك نحن دائماً نقول: أهم تغيير ينبغي أن يحدث في ذات الإنسان، أهم تغيير ينبغي أن يحدث في البلد، في الدولة، في الأمة، ينبغي أن يحدث في الداخل من القناعات والمفاهيم التي يحملها الإنسان.

السعادة مشاعر وأحاسيس، وقد تختلف من شخص إلى آخر، يُقال لوسألت مائة شخص عن السعادة تحصل على ١١٠ أجوبة! السعادة هي ذلك الشعور في داخل الإنسان.

لا يوجد تعارض بين السعادة والنجاح، بل هما صنوان لا ينفصمان، لا تكمل السعادة بلا نجاح، ولا معنى للنجاح بلا سعادة، وعلى ذلك أنا لست مع د. صلاح الراشد حينما قال: "تتعارض السعادة مع النجاح، السعادة قيمة من القيم ليست هي القيمة الوحيدة، القيمة هي الشيء الذي يعطيه الإنسان قيمة، فالسعادة عندي ذات قيمة، النجاح يصطدم مع السعادة، الشخص الذي يود النجاح يخطط ويسعى وعنده شيء من القلق والتوتر حتى يصل لما يريد، والشخص السعيد راضي، فلذلك أغلب السعداء غير ناجحين، وأغلب الناجحين غير سعداء، هناك طبعاً أناس لا سعداء ولا ناجحين".

أولاً قال أن السعادة قيمة ولكن ليست أي قيمة، هي قيمة مهيمنة على باقي القيم، كل ما يسعى إليه الإنسان ينشد من وراءه السعادة. ويقول أن القلق والتوتر يصاحب الناجحين وهذا كلام غير مقبول إطلاقاً، وسيخلق لنا جيش من الفاشلين السعداء، الناجح يدرك تماماً أنه سيحصل على نتيجة جهده، وخصوصاً أنه يستفيد أيّما إفادة من ماضيه ومن عثرات غيره من الناس ومن خبرتهم، فيعلم أن المقدمات الصحيحة تعطي نتائج صحيحة، قد ينتابه شيء من القلق والضغط سرعان ما يزول، إذ إنه دائماً في شغل ولا وقت عنده للتوتر.

نعود إلى كلام د. الراشد: أقصر نجاح هو ذلك الذي لا يرافقه سعادة، وبالتالي الناجحون أكثر فائدة لمن حولهم، وبالتالي نحتاج لأن يكون الناجحون سعداء لتعم فائدتهم.

"فرق بين الضحك وبين كثرة الضحك، من أجل أن نفرق بين شخص يضحك من الصبح إلى الليل، يعني هذه بلادة قد تكون فقط، لأن الشخص عندما يضحك يعني يشعر بنوع من التخدير ويفرز مادة اسمها الأندروفين في الجسم، والأندروفين هذا من فصيلة المورفين، فهو مخدر أصلاً في الجسم، فاستمرارية الضحك طوال الوقت، يعني الشخص هذا مخدر" صلاح الراشد.

من علامات السعادة الطمأنينة التي هي عكس القلق.

جورج برنارد شو يقول: "إذا كان يسعك السؤال بأنك سعيداً أوغير سعيد، ففي الغالب أنت غير سعيد".

فإذا سألت ما هي علامات السعادة؟ أو مثلاً هل أنا سعيد أو غير سعيد، هذه دليل ومؤشر أنه هو الإنسان فعلاً يحتاج إلى أن يُضفي لحياته كثير من السعادة.

الإنسان السعيد تلقائياً يشعر بهذا الشعور.

ليس كل متفائل سعيد، ولكن كل سعيد متفائل.

وأضاف: الآن أصبح تدريس التفاؤل ضرورة ، صار يُدرّس في علم الإدارة صار يدرس في علم السياسة، صار يدرس في علم التسويق، يدرس في علم المبيعات، فأصبح التفاؤل جزء اليوم من العلوم، فعندما أرى إنساناً متفائلاً أعرف أنه سعيد لأنه في النهاية هناك قاعدة تقول: (**perception is projection**) (الفهم تقدير).

تعريف التفاؤل: أنك تتوقع الأفضل في الأوضاع الأسوأ. لذا واجه الدنيا بتفاؤل.

ومن أروع ما قال: يجب أن تكون لنا أفراداً وشعوبًا نظرة واضحة نحو المستقبل.

إن لم تكن سعيداً فأنت السبب، إن لم نكن ناجحين فنحن السبب. فلا تكن ماهراً في الإسقاطات.

الدنيا صعبة تحتاج إلى تسهيل وتبسيط.

اجلس جلسة استرخاء تشعر بنوع من الارتياح، الإنسان الدائم التوتر سيدمر نفسه ومن حوله، والإنسان الهادئ يقلب المحنة إلى منحة.

بعض الناس لديهم قناعة أنه وُجد في الدنيا ليتعب ويعاني.

الشخص السعيد قد يحزن وقد يبكي وقد يحبط ويتوتر. لكن أغلب وقته سعيد، ولذا السعيد ليس قطعة من الخشب بلا روح، فإذا فقد شخص عزيز يبكي ويحزن، وإذا شاهد منظراً مؤثراً يتأثر.

إذا كان الله يريد لك السعادة وأرسل إليك الرسل لتسعد فماذا تنتظر؟

ما أروع قوله حين قال: لا عذر للناجحين أن لا يكونوا سعداء، ولا عذر للسعداء أن لا يكونوا ناجحين، السعادة سلعة غالية، وهي مجموعة من التطبيقات.

وفي تساؤل: هل السعادة مرتبطة بالثقافات وبالموروث الحضاري؟ نعم قد تعم ثقافة التعاسة. وفي النهاية يؤكّد د. الراشد أن "السعادة مكتسبة".

***

## أنواع السعادة

أعزائي القرّاء: لقد وقع جدل كبير حول إمكانية أن يكون للسعادة أنواع، أم هي مجرد وجود عنصر الرضا. وأنا من خلال بحثي المستفيض وجدت أن ذلك من الإجحاف بحق السعادة كعلم. وأنا هنا ليس لي شأن بالذي يرى السعادة مجرد شعور، ووجدت أنها لا تقتصر على عنصر الرضا أبداً، وإن كان هو الرئيس والمهيمن. فعلى سبيل المثال: إن الذي ينفعل بسعادة مؤقّتة زالت بعد حين، هذا شَعَرَ بسعادة بكل معنى الكلمة، ولكن كانت سعادته مؤقّتة.

وعليه بتَّ مقتنعاً معي أن هناك سعادة مؤقتة وسعادة دائمة، وبالتالي بت مقتنعاً بأن السعادة أنواع، وإذا كان الأمر كذلك. فانطلق معي إلى أنواع السعادة:

١-السعادة العميقة. ٢- السعادة السطحية. ٣- السعادة الطويلة الأمد. ٤- السعادة القصيرة الأمد. ٥- السعادة الكبيرة. ٦- السعادة الصغيرة. ٧- السعادة المتعدية. ٨- السعادة اللازمة. ٩- السعادة القوية. ١٠- السعادة الضعيفة. ١١- السعادة المركبة. ١٢- السعادة البسيطة. ١٣- السعادة المنهجية. ١٤- السعادة العبثية. ١٥- السعادة العلمية. ١٦- السعادة الجاهلة. ١٧- السعادة الجماعية. ١٨- السعادة الفردية. ١٩- السعادة المنطقية. ٢٠- السعادة الغير منطقية. ٢١- السعادة الإيثارية. ٢٢- السعادة الأنانية. ٢٣- السعادة الواقعية. ٢٤- السعادة الخيالية.

سنضع معياراً لأنواع السعادة المذكورة أعلاه، كل سعادة ذات رقم فردي فهي تندرج تحت السعادة الحقيقية، وكل سعادة ذات رقم زوجي فهي سعادة مزيفة.

كثير من الناس يركضون وراء السعادة المزيفة ظناً منهم أنها السعادة الحقيقية. كالحصول على الشهرة مثلاً. فقد أثبتت كثير من الدراسات أن كثيراً من المشاهير أشقياء في حياتهم، فقد انتحر أشهر فنانَين في التاريخ: إلفس برسلي ومارلين مونرو. ومعظم

الممثلين والمطربين العالميين يخرجون من حالة طلاق إلى أخرى، ومن مركز تأهيل إلى انهيار عصبي. فلا تلهث وراء الشهرة وتُعَنْون بها سعادتك المزعومة، ولا تجعلها هدفاً بحد ذاتها.

وأيضاً كالتفاخر بالثراء من منزل جميل وسيارة فارهة. والتغنّي بالوسامة، والأسفار السياحية المتلاحقة، والجري وراء الملذات.

كل هذه السعادات المزيفة وغيرها، لا أقول أنها لا تعطي سعادة فقط، بل وتسلبها.

١ -السعادة العميقة:

هي تلك السعادة التي تملأ عليك كيانك، وتشمل كل ذرّاتك، وتشعر بأنك مفعم بها تماماً، وبالجملة. تشعر بأن السعادة التي تحوزها سعادة حقيقية وفي منطقة عميقة من قرارة نفسك ولا يمكن انتزاعها منك.

أذكر هنا قصة ذلك الصيني الحكيم الذي جرف الفيضان بيته وقتل ابنه، وسلبه محصوله الزراعي، ومع ذلك ظل محافظاً على بسمته وسعادته، وعندما استشاطت زوجته منه غضباً لأنه كان يبتسم وسط هذه المآسي، قال لها وبهدوء: لوأني سأفقد سعادتي مع

كل ظرف من ظروف الحياة، لفقدتها منذ نزولي من بطن أمي، ولكن أنا أمير سعادتي، وليست الظروف السيئة هي أميرتها.

في الحقيقة إن هذا الحكيم الصيني على حقٍّ تماماً، إذ تخيل أنه يُسلّم سعادته لصعوبات الحياة وأكدارها، فهذه الصعوبات والأكدار لا يخلومنها منزل ولا يسلم منها شخص، ولكن التحدي يكمن في كيفية تعاملك معها. وبالتالي هذا هو سرُّ بعض الأشخاص الذين نراهم دائماً سعداء، فنعتقد بسذاجة طفولية أنهم لا يتعرضون للمصائب في حياتهم، وأن حياتهم كلها هناء، وإذ نكتشف إذا ما بتنا معهم أسبوعاً، أن تحديات حياتهم لا تقلّ عن تحديات حياتنا، بل ويمكن أن تكون أشد منها وطأةً.

ولكن الفرق الكبير بيننا، وأنا أسميه الفرق "المنجّي"، أنهم يتعاملون مع صعوبات الحياة كأمرٍ عادي يمرُّ بهم، إذ إن لديهم فكرةً مسبقةً عن الحياة على حقيقتها، تلك الفكرة العارية عن الرومانسية الحالمة الخيالية، وبالتالي قرّروا ألا يسمحوا لتلك الصعوبات أن تعكّر عليهم صفو حياتهم، مهما كانت هذه الصعوبات مُرّةً ومؤلمةً، إذ نحن لا يمكن أن نصنّف السعادة إلى سعادة تنهار بالصعوبات الكبيرة، وسعادة تتماسك أمام الصعوبات الصغيرة. عليك أن تحرس سعادتك، إذ هي على كل الأحوال ستصمد تلقائياً أمام المتاعب الخفيفة، ولكن بطولتك تكمن في الحفاظ عليها عند المصائب، طبعاَ هنا

أنا لا أقصد أن تحافظ على ابتسامتك في إحدى زيارات العزاء، فذلك سيعرّضك إلى المتاعب، ولكن أقصد أن تبقى ابتسامتك حيّة في جوفك.

### ٢ -السعادة السطحية:

هي عكس السعادة العميقة، وبالتالي لا تسيطر على كيانك، ولا تباشر ضميرك الداخلي، وإنما هي سعادة هشّة ورقيقة تنهار مع أولى المتاعب التي تكتسح حياتك، والتي لا بدّ آتية، ولا تصمد أمامها.

وهذا يذكرني بذلك الشاب الذي ظن أنه وصل إلى السعادة، ولكن عندما أخبره زميله بالعمل أنه لم يُشمل بالترفيعات التي حصلت في العمل، غضب وحزن، وراح يكسر الأشياء من حوله، حتى أغلاها عنده ثمناً وقيمة، وعندما ناداه صديقه بأعلى صوته وسماعة الهاتف مفتوحة، ليستفسر منه عن تلك السعادة التي كان يتشدق بها، قال له تباً لك وللسعادة، فأخبره أن هذه كانت فكرة اختبارية منه للسعادة التي ثقب أذنه بها، وأنه تم شمله بالترفيعات التي جرت.

طبعاً لا أحد منا يتمنى أن يتلقّى مثل هذا المزاح، ولكن أقول: إذا أحسست يوماً أنك قد نلت السعادة أخيراً، أخبرك ألا تتسرع، وأن تعرّضها على ما أسميّه اختبار السعادة، وهوأن تنتظر ثلاث مصائب من العيار الثقيل تنزل بك، وثقل هذه المصائب لا

يجب أن تقدره أنت، وأنا لا أقول أن تجلس وأن تنتظر المصائب، ولكن عليك أن تقول لسعادتك التي تدّعي أنك وصلت إليها، إنك تحت فترة الاختبار، فإذا صمدت أمام ثلاث مصائب، فهنّئ نفسك، فقد نلت السعادة العميقة، وإن لم تصمد، فأنصحك أن تضع برنامجاً جديداً لنيل السعادة.

### ٣ -السعادة الطويلة الأمد:

هي تلك السعادة التي تتطاول لتغطي عمرك كله، وهي سعادة قد يعتريها شيء من الفتور بين الفينة والأخرى، وقد تحتاج إلى تجديد وترميم، ولكنها في النهاية تحافظ على ديمومتها.

حدث مرة أن عاد هذا الأخ الذي غاب عن بلده عشرين عاماً، ليرى أخاه الذي كان دائماً هادئاً مطمئناً قبل أن يسافر، مازال على وضعه السابق، فقال له والدّم يكاد أن ينفر من عروقه، أما زلت سعيداً طوال هذه السنين، رغم أنك لم تجنِ ثروةً طوال هذه السنين ولم تصبح شخصاً مرموقاً في المجتمع، وأنا الذي حصلت على ثروة تكفي أولاد أولادي، ونلت شهادة دكتوراه، إلا أني أصبت بانهيار عصبي تسع مرات، طلقت امرأتين، وها أنا الآن في غاية التّخبط والضياع؟ فقال له أخوه برويّة لطالما حنقته: يا أخي إنّ زاد السعادة إذا لم يكفيني طوال عمري فهو عبارة عن هدوء سخيف من أصل طبعي،

عليك أن تجتهد لتكون سعيداً لا في مرحلة من مراحل حياتك، بل حياتك كلها يجب أن تُعَنوَن بعنوان عريض، ألا وهو السعادة.

لا أعلم مدى الاستفادة التي نالها هذا الأخ الغاضب من هذه المقولة المتوازنة، ولكن ما أعلمه تمام العلم، أن السعادة يجب أن ترافقك طوال حياتك حتى نستطيع أن نسميها سعادة حقيقية، يجب أن تخبر زوجتك أن لي رفيقتان، وقبل أن ينتابها الحزن من قولك هذا، قل لها: أنتِ والسعادة.

### ٤ -السعادة القصيرة الأمد:

هناك شاب كان يدرس في إحدى الجامعات، وخلال السنة الأخيرة من دراسته تعرف على فتاة في السنة الأخيرة أيضاً.أحبّا بعضيهما كما لم يحبّ أحدٌغيرهما، ثم تخرجا وتزوجا، وهاجرا إلى إحدى البلدان الغربية، كان كلما سأله أحد عن حاله كان يخبره بأنني لا يمكن أن أكون سعيداً أكثر من ذلك، وزوجته كذلك الأمر، أنجبا طفلاً زاد ما يُحسّا به من السعادة، بالإضافة إلى أنهما نالا شبكة أصدقاء رائعة في البلد الجديد، وكان دخلهما ممتازاً أيضاً، وبالجملة عاشا حياة ممتعة بكل ما تعنيه الكلمة.

وحدث أنه بعد ثلاث سنوات من زواجهما مرضت الزوجة بمرض سرطان الأمعاء، انتكست سعادتهما، وطفقا ينتقلان من مشفىً إلى مشفى، إلى أن رحلت الزوجة بعد خمسة أشهر من العلاج.

فَرُغَت حياة الزوج بعد موتها، وشعر أن الدنيا كلها غدت كئيبةً، استقال من عمله وأخذ طفله وعاد به إلى بلده، أعطى الطفل لوالدته لكي تربيه وقرّر أن يعتزل الناس، أخذت صحته تنهار سنة بعد سنة نتيجة الكآبة التي اجتاحته، إلى أن فارق الحياة بعد ثلاث سنوات من موت زوجته، دون أن يعلم الأطباء سبباً محدداً لهذا الموت.

لا يوجد مانع أبداً من أن يحزن أحدنا على شخص عزيز فقده، فهذا من صميم طبيعتنا نحن البشر، ولكن أن ينقض مؤسسة السعادة التي أسسها على أثر فقده، تلك هي المشكلة الحقيقية، تخيلوا معي أن هذا الشاب قد حزن على زوجته حزناً معقولاً ثم أراد أن يستأنف حياته، ولا يشترط أنه يكون قد بحث عن زوجة أخرى، إذ قد يكون أحبّ أن يبقى وفياً لذكرى زوجته، وربما دمعت عيناه كلما تذكرها. ولكن المصيبة كل المصيبة في أن يتخلى عن سعادته بهذه السهولة وأن يعطّل قطار الحياة الذي ينبغي أن يستمر، وبالتالي السعادة الغامرة لم يحس بها سوى لسنوات معدودة من حياته.

إذا لم تكن السعادة رفيقة دربك الأبدية فهي ليست بسعادة، وإنما هي عبارة عن مرحلة فرحة عابرة.

## ٥ -السعادة الكبيرة:

احتفل أحدهم بعيد ميلاده الستين، وعندما أراد أن يشكر الحضور على هذا الحفل اللطيف، قال: أتوقع أنني أسعد إنسان في العالم، وعندما سأله أحد الحضور، هل زوجتك هي سرّ هذه السعادة، قال له، ربما، ولكنني أقصد أن طوال حياتي لم يحدث لي مكروه معتبر، فأنا طوال حياتي لم أُطرد من عملي، لم يحدث سجال كبير بيني وبين زوجتي، لم أفقد أحد أولادي، لم أُعاز بمبلغ كبير لأحد.

وعندها ابتسم أحد الحاضرين، وهو أستاذ جامعة. في اليوم التالي، مرّ على صاحبنا هذا وعرض عليه أن يشربا فنجاناً من القهوة في أحد المقاهي، بينما هما يشربان قال له أستاذ الجامعة: لقد سمعت مقالتك عن السعادة ليلة البارحة، ولكن بالرغم من أنك تعتبر نفسك سعيداً إلا أني لا أراك كذلك، ظهرت علامات الاستغراب كلها على صاحبنا، وأراد وبقوة أن يفهم السبب، فقال له: تقول أنك طوال حياتك لم تفقد وظيفتك، وأنا طُردت من عملي مرتين، في المرة الأولى التي طُردت فيها قررت أن أحصل على الدكتوراه، وفي المرة الثانية جلست ثلاثة أشهر أراسل جامعات لأدرّس فيها وأخيراً

قبلتني جامعة من أشهر جامعات العالم. وتقول أنه لم يحصل سجال مهم بينك وبين زوجتك، بينما أنا كانت تحصل سجالات، إلى أن قررنا أن ننفصل، وبعد سبعة أشهر من تركي إياها تزوجتُ من امرأة تحبني وأحبها كثيراً، وقد صرنا مضرب المثل بين ذوينا في الانسجام الزوجي. وتقول أنك لم تفقد أحد أعزائك، وأنا كنت قد فقدت ابني نتيجة حادث سيارة، عوضني ربي من زوجتي الجديدة بثلاث أبناء، من أنجح وأروع الأولاد، وأنا فخور بهم كثيراً، وتقول أنك لم تحتج إلى مبلغ من النقود كبير طوال حياتك، أنا قد احتجت عشرات المرات، ولكن في كل مرة أحتاج فيها كانت تعطيني حافزاً مهماً نحو الأمام، وها أنا ذا من أغنى مَن هم ببلدي، وتابع قائلاً: إنك يا صديقي كنت سعيداً طوال حياتك، ولكن سعادتك كانت صغيرة، وربطت وجود سعادتك بألا يحصل لك مشاكل وتحديات، أما أنا، صحيح أنني تعرضت إلى الكثير من التحديات، ولكن كانت سعادتي كبيرة.

### ٦- السعادة الصغيرة:

رأينا من خلال القصة الآنفة، أنه لا يكفي أن تكون سعادتك بالحد الأدنى إن صح التعبير، بل يجب أن تكون حياتك مفعمةً بالسعادة، وليست سعادةً روتينيةً قائمةً على ما أسميه الاستقرار السلبي، وإلا انقلبت إلى سعادة مزيفة، يتوجب أن تغازل

بحياتك السعادة الكبيرة، التي تجعلك تعد نفسك وبقوة في عداد السعداء، ويعتبرك الناس كذلك، ولقد فهمنا أيضاً من هذه القصة الرمزية، أن النكسات التي ترافق الحياة ليست تعاسة، إذا ما دفعت صاحبها إلى ارتقاء في سلّم السعادة يجعله أسعد، ويأخذ بيده نحوالسعادة الحقيقية.

### ٧ - السعادة اللازمة:

حدث أن زرت مرّة أحد الأصدقاء الذين نتمنى أن ننال نصف ما هوعليه من السعادة والهناء، إذ غالباً ما يفسر الأمور بطريقة إيجابية ولصالحه، وعنده كل ما يحتاجه من معيشةٍ كريمةٍ، بل ومرفّهة.وبينما أنا عنده وضَحِكَه يملأ الحجرة، إذ سمعنا نزاعاً حاداً يدور بين أبيه وأمه، فقلت له ما هذا؟ قال لي هذا غيض من فيض، إن أبي وأمي آثرا إلا أن يسمعونا صراخهما طوال اليوم، وأقسم لي أنه لولا نزاع أبويه الدائم لكان أسعد إنسان في الدنيا، حيث لا ينقصه لتكمل سعادته سوى أبوين متّزنين، فلما استفسرت منه عن محاولته الإصلاح بينهما، تنهّد قائلاً: لم أترك وسيلة لذلك. لقد خرجت من عنده وأنا أقول: فعلاً لوكان لديه أبوين هادئين لكان أسعد إنسان في الدنيا.

### ٨ - السعادة المتعدية:

في الحكاية السالفة، لوأن لصديقي أبوين مُريحين، لكان سعيداً بكل ما تعنيه الكلمة، وهذه الحالة من الحالات التي لا ذنب لمتقصّي السعادة فيها، إذ هوحاول جهده ـ لكي تكتمل سعادته ـ أن يسعدهما معه ولكن بلا طائل.

إذن لا يكفي أن تكون أنت فقط سعيداً، وبقي من حولك غير سعداء  فلن تبلغ بعد السعادة الكاملة حسب تعريفي وتصنيفي للسعادة، إذ مادام الإنسان كائناً عاطفياً ومن طبيعته أن يتأثّر ويحب أن يشاركه ذووه المشاعر الطيبة، لذا ستظل تشوب سعادته شائبة مادام كذلك.

٩ -السعادة القوية:

هي الشعور المتدفق الذي يسيطر عليك ولا تملك خلاله إلا أن تكون سعيداً.

ذهب أحدهم إلى حفلة أقامها أحد أصدقائه بمناسبة تخرجه من الجامعة، كانت البهجة ظاهرة عليه لدرجة أن أصدقاءه الموجودين في الحفلة اغتاظوا منه، وقرّروا أن يغيظوه كلاً بدوره، وفعلاً شرعوا في تنفيذ خطتهم، وراح يتناوب على إزعاجه الواحد تلوالآخر بلا طائل، إلى أن كادوا يفسدوا جوالحفلة، حتى ناشدهم مقيم هذه الحفلة أن يوقفوا خططهم. وعندما انتهت الحفلة وأخذوا يخرجون، استوقف صاحب الحفل هذا السعيد عند الباب ليسأله كيف أنه لم يتأثر بمحاولات أصدقائه الدؤوبة لإزعاجه، فرد

قائلاً: إن الشعور الذي أشعره هو السعادة الحقيقية، لا يمكن لهم أن يزيلوها لأنها ضاربة في أعماق نفسي، ولا يمكن أن أسمح لهم بالتحكم فيها.

هذه هي السعادة القوية التي أقصدها وأتكلم عنها، حيث من شدة صلابتها إن صحّ التعبير لا يمكن أن تتزعزع مهما كانت الظروف.

- الفرق بين السعادة القوية والسعادة العميقة: السعادة القوية تشابه السعادة العميقة إلى حدٍّ ما، ولكن ما يميز الأولى منها أنها صامدة لا يمكن أن تُهزّ مهما كانت الظروف، وهنا تركيزنا.
- الفرق بين السعادة القوية والسعادة الكبيرة: أيضاً ما يميز السعادتان هوعنصر الصلابة والصمود في السعادة القوية، بينما السعادة الكبيرة ركزنا على جانب الاتساع والحجم إن جاز التعبير.

### ١٠ السعادة الضعيفة:

هي تلك السعادة التي تنهار مع أول استفزاز، ولوأنها قاومت قليلاً، ولكن سرعان ما يعود صاحبها إلى حالته الأصلية من الحزن أوخلافه.

## ١١ - السعادة المركبة:

هي ذلك الشعور الذي يبثّ في صاحبه البهجة والراحة والسلام من أكثر من جانب، فهو سعيد لأنه صاحب مكانٍ مرموق في المجتمع، وهو سعيد لشهادته العلمية الرفيعة، وهو سعيد لإنجازاته الشخصية، وهو سعيد لزواجه الناجح وأولاده المتازين، ووضعه المادي المرتاح. وبالتالي هذه الجوانب في مجموعها تبثّ فيه هذا الشعور الرائع.

## ١٢ - السعادة البسيطة:

سعى أحدهم لمدة ثلاث سنوات في الحصول على إحدى الوظائف التي كان يعتقد أنه إذا نالها سيكون أسعد إنسانٍ في العالم، وفعلاً بعد مجهود مضني تمكّن بعد قيامه بعدّة دورات وخضوعه لعدّة فحوصات من الحصول على هذه الوظيفة، وبدأت حياته تغازل الرفاهية والبحبوحة، وغدا يحدّث الناس عن أن سعادته ونجاحه لم يأتيا جُزافاً، وأنه عانى الكثير حتى وصل إلى هذا الوضع المرموق.

ولما طحنت الأزمة المالية العالم، كان اسمه على اللائحة السوداء، من أوائل الموظفين الذين سيُتخلّص منهم للتخفيف من المصاريف، ولما أُنبئ هذا النبأ، أخذ يُرعد ويُزبد أنه تعب كثيراً حتى أخذ هذه الوظيفة، وأنه لا يمكن أن يتركها لما تدرُّ عليه من دخل ممتاز، وتكلّم مع مديره المباشر والمدير العام، ورجاهما، وحدّثهما عن تعبه المضني في نيل

الوظيفة، ولكنّهما أخبراه أن هذه هي سياسة الشركة وأنهم لا يستطيعون أن يحابوه على غيره، أصيب بانهيار عصبي وأخذ يخسر أصوله شيئاً فشيئاً.

والآن، لِمَ حدث ذلك مع هذا الرجل الذي كاد يطأ القمر من فرحته، ثم انهارت مؤسسة سعادته فجأة؟ ما هذه السعادة المتزعزعة التي تنهار من مجرد خروجِ أحدهم من وظيفته ولو كانت وظيفته ممتازة؟ هذه هي السعادة البسيطة. أي تلك التي تقوم على جانبٍ واحدٍ، وهو هنا المهنة الناجحة، ولكن لو أنه حصّن سعادته بأكثر من جانب لما انهارت بهذه السهولة.

### ١٣ - السعادة المنهجية:

صاحب هذه السعادة قرّر قراراً حاسماً، وتعلّم عن السعادة بشكل وافٍ، ووضع خطّةً ممتازةً من أجل الوصول إلى السعادة، وعمل على تنفيذها بكلِّ جدٍّ والتزام رغم كل المعوقات التي اعترضته، ورغم نوائب الدهر، إلا أنه ظلّ صاحب التزام عالٍ، وصبر حتى ظفر، فهنيئاً له.

### ١٤ - السعادة العبثية:

نام سعيد في إحدى الليالي وقد امتلأت معدته جرّاء العشاء الثقيل الذي تناوله، وحلم بمخلوق لم يعلم طبيعته، ينادي به ويقول: كن سعيداً. استيقظ من منامه والعرق يتصبّب من جبينه، وقد قال لنفسه وهوفي غاية الاستغراب، لم أزعجني هذا المنام مادام يأمرني بالسعادة، أكمل نومه.وحينما استيقظ صباحاً تذكر هذا المنام، فقال لنفسه لمَ لا أُطبّقه؟ ذهب إلى عمله، وعندما وبّخه رئيسه في العمل على تأخره، امتلأ غيظاً، وتعكّر مزاجه طوال اليوم، وعندما عاد إلى بيته وكعادته تناول عشاءه الثقيل وراح نائماً، إذ بنفس مخلوق الليلة الماضية، قال له وهويضحك ساخراً: ما رأيك بهذا الكابوس الذي أريتك إيّاه البارحة.

إن السعادة التي لا تكون على الشكل المنهجي الذي تكلّمنا عنه قبل قليل هي مجرد كابوس مزعج. لا يمكن أن تتجاوز أي مرحلة من مراحل السعادة المنهجية، لا مرحلة القرار ولا مرحلة التعلّم ولا مرحلة التخطيط ولا مرحلة التنفيذ ولا مرحلة الصبر.

### ١٥ - السعادة العلمية:

صاحب هذه السعادة وعى تماماً أهمية أن يتعلم السعادة في زمن العلم الذي لم يعد فيه ينام ويستيقظ سعيداً، ووعى أن ينقّب عنها جيداً في الكتب، ويحضر

المحاضرات. وكلما اكتشف خللاً في سعادته، تعلّم أكثر ليتفادى هذا الخلل، فهوسعيدٌ عن وعي وإدراك وفهم، وفوق هذا كله عن معرفة.

### ١٦ - السعادة الجاهلة:

هل تستطيع أن تتخيّل سعادةً عميقةً طويلة الأمد كبيرةً متعديةً قويةً مركبةً منهجيةً علميةً منطقيةً جماعيةً إيثاريةً واقعيةً، قائمةً على الفكر الجُزافي اللا واعي، وضربة الحظ. نحن في عصر العلم، وإنّ أيّ شيء سوف تفعله في هذا العصر عليك أن تطّلع عليه أولاً، وتبحث فيه، حتى ولو كان شراء سيارة، أو قطعة أثاث، فالشبكة العنكبوتية مُتاحةٌ للجميع، وكما لا جهل في القانون، كذلك لا جهل في هذا العصر الذي أصبح فيه العلم ميسراً تيسيراً ليس له سابقة في التاريخ، وإذا كان شراؤك لقطعة أثاث في هذا العصر يحتاج إلى البحث أولاً، أفتريد أن تنال السعادة: أعلى معنى وأعلى هدف ومطلب البشرية جمعاء وحلم كل إنسان، من خلال بنات أفكارك، ومن خلال القصور العلمي والفكري، محال.

### ١٧ - السعادة الجماعية:

هل حدث أن دخلت إلى مجلس ما وكان روّاد هذا المجلس ينثرون الدعابات اللطيفة والمزاح، والكلّ منسجم مع هذا المزاح وتعلوه ابتسامات وضحكات عالية ومن

القلب، هل حدث وأن حصل مثل هذا الأمر معك؟ إذا كان الأمر كذلك فهذه هي السعادة الجماعية. كم أحترم هؤلاء الناس الذين يُسْعِدون كل من يرونهم بمزاجٍ جميلٍ أو بتخفيف آلامه وأحزانه بكلّ الوسائل. كم أحترم ذلك الإنسان الذي أول من ينعم بمحبته وأخلاقة الراقية عائلته، إذا كان الأمر كذلك فهذه هي السعادة الجماعية التي تطال أسرةً بكاملها، مجتمعاً بكامله (مع بعض الاستثناءات). ولا شك أن هذا النوع من السعادة أقوى تأثيراً على نفوس الجماعة فرداً فرداً، لأنهم مرايا تعكس السعادة على جمعهم، وتنتشل البائس من بؤسه بسبب قوة الجماعة.

## ١٨ - السعادة الفردية:

هل تعرف هذه النوعية من الأشخاص الذي يشيّد مملكته السعيدة الخاصة به ولا يسمح لأحد بولوجها، هل تعرف شخصاً يُمضي حياته في السهرات مع أصدقائه وفي سياحته الخاصة ويترك أفراد عائلته تسحقهم السآمة بين أربعة جدران. إن الذي يعيش سعادته الخاصة بعيداً عن محيطه. بَشّره بأنها ستنهار مع أول أزمة تعصف بحياته لأنه لم يعضدها بروح الجماعة التي يجب أن تكون عنوان كل عملٍ خيّر، إن الروح الجماعية قوة لأفرادها والذي لا يستطيع أن يعيش أو يعمل بروح الفريق هو إنسانٌ فاشلٌ للأسف.

## ١٩ - السعادة المنطقية:

هناك أمور تفعلها أو تفكر فيها قد تكون صغيرة أو حتى تافهة تجد من يقول لك: كن منطقياً، أي قدّم مقدّمات سليمة لتحصل على نتائج سليمة، وكذلك في السعادة كعلم، قدّم مقدّمات في السعادة سليمة لتحصل على سعادة سليمة، وكن منطقياً في سعادتك.

## ٢٠ - السعادة غير المنطقية:

أعرف شاباً ذهب إلى مُنَجِّم ليكتب له تعويذة للسعادة، وأعرف آخر يعتمد في سعادته على ما تخبره به الأبراج، وأعرف ثالثاً قرأ رواية فتأثر بها وظن نفسه سعيداً. كن منطقياً في سعادتك.

## ٢١ - السعادة الإيثارية:

سنتعرّف على معنى السعادة الإيثارية من خلال تمييزها عن السعادة المتعدية والسعادة الجماعية. لقد رأينا أن السعادة المتعدية تمتدّ إلى الأفراد المحيطين ولكن دون أن يكون هناك مركز يشعّ بهذه السعادة على من حوله، أما السعادة الإيثارية فإنّ هناك مركزاً وهذا المركز يريد بقوة أن تنتشر هذه السعادة أوسع انتشار لأنه وبسبب أخلاقه العالية وكريم طباعه لا يرضَ أن يحظى بها لنفسه فيضع خطّةً محكمةً لنثرها. أما السعادة الجماعية فإن كل فرد من أفرادها مركز ومصدر للسعادة يرسلونها إلى بعضهم بعضاً، فتقوى بهم وتمتن، وتتحدّى أعتى الكوارث. أما السعادة الإيثارية فكما

قلت هناك مصدراً واحداً للسعادة ينقل السعادة إلى الأفراد فرداً فرداً وتتوسّع الحلقة رويداً رويداً.

## ٢٢ - السعادة الأنانية:

هل تعرف نوعية الأشخاص الذي يستأثر بمعلومات قد تُسعِد من حوله رغبةً في عدم انتشارها ورغبةً منه لكي يتميّز عنهم بهذه السعادة وليقال عنه يا لسعادته يا ليتنا ننال جزءاً من حظّه، إن هذا النوع الشّرير هو ممثّل للسعادة الأنانية، فهوعن إرادة حرّةٍ وواعيةٍ لا يريد انتشار ما يشعر به من سعادة ولا يريد تعليم من حوله أسبابها، ولكن نسي أن المياه تجرف العود المنصوب وحيداً بلا مُآزر بسهولة أما الشجرة الباسقة الراسخة فلا تجرفها أقوى الأعاصير.

## ٢٣ - السعادة الواقعية:

من اسمها نستطيع أن نفهمها، ولكن لا بد من بعض الشرح. كثير من الناس يحلمون بسعادة خرافية لا توجد سوى في بعض الأفلام السينمائية الساذجة، أوبعض قصص الأطفال والأساطير. يريدون حياة لا تغازلها أدنى صعوبة ولا يقبلون أيّ خبرٍ سيّئٍ من وجهة نظرهم يعكّر عليهم سعادتهم الحالمة. دعوني أؤكد لكم يا ناشدي هذا النوع من السعادة أنني بحثت وتقصّيت واستقرأت أكثر ما تتصورون عن السعادة

وأنواعها وأسبابها وسير السعداء، صدّقوني لم أرَ شخصاً يملك هذا النوع من السعادة. هذا النوع لا يوجد إلا في عقول السُّذَّج الذين لم يخبروا الحياة على حقيقتها ولم يعلموا مغزى وجودهم، ولذلك نرى معظم من يفكر بهذه السعادة هم من الأطفال والمراهقين الذين لم يدخلوا معترك الحياة بعد.

### ٢٤ - السعادة الخيالية:

إن الحياة على كُرَتِنَا الأرضية ليست الجنَّة، فهذا الكوكب الذي انتخبنا الله لنعيش على سطحه يتعرّض لشتّى أنواع الكوارث الطبيعية، من البراكين إلى الأعاصير إلى الزلازل إلى الفيضانات، وعلى صعيد الأمم والدّول، فإنّ حرباً كالحرب العالمية الثانية دارت رحاها ٦ سنوات، طحنت أرواح ٦٣ مليون إنساناً، وإذا علمنا أن عدد سكان فرنسا، تلك الدولة الكبيرة المتقدّمة الضّاربة في التاريخ ٦٠ مليوناً، ندرك أن هذه الحرب استهلكت من الأرواح أكثر من عدد سكان فرنسا حالياً. ثمّ على صعيد المجتمعات تحدث الثورات والعصيانات والسرقات والجرائم التي غدت شديدة التنوع، ونصادف في حياتنا ألواناً من الجشع والطّمع والبغض والعنصرية. ثمّ على صعيد الأسر نجد أن في كل عائلةٍ شخصاً على الأقل يعكّر صفوها ويعرّضها لما هي بغنى عنه، لطياشته وبسبب ضيق أُفقه.

فهل بعد كل ما عرفته عن هذه الحقائق العامة التي لا ينكرها عاقل تريد سعادةً حالمةً لا تستند إلى معطيات الواقع. مستحيل وألف مستحيل.

ولكن السعادة الحقيقية هي أن تحصّن نفسك من هذه المشاكل والكوارث.

أولاً: بأن تبني حياتك على الصواب وعلى أرضٍ متينةٍ وتتوخّى الحذر وتحتاط وتختار الأفضل لحياتك في كل شيء، وبالتالي تنجّي حياتك من كثيرٍ من الأخطار والبلايا وتنزل بها إلى الحد الأدنى.

ثانياً: أن تلقّح نفسك، وترفع جهاز المناعة النفسية والعاطفية والعقلية ضد المصائب والنوائب، ثق تماماً أن كل الناس تتعرضون للمشاكل والمصاعب ولكن الفرق أن بعض الناس يُتقنون كيفية ستر هذه المصائب عن الناس، ربما لأنهم لا يريدون أن تتشوه صورتهم البرّاقة أمام السذّج من الناس الذين يظنون أنهم لا تصيبهم مصيبة، أما الموقف الإيجابي أن يخفوا هذه المصائب لأنهم لا يحبّون سياسة الشكوى ولأنّ معرفة من حولهم بهذه المصيبة لن تخفّف منها كرسوب أحد أفراد العائلة في صفّه، والبعض الآخر عندهم دكتوراه في الإعلام ولكن ليس هذا الإعلام الذي يظهرك في الشاشة ويجعلك تكسب نقوداً، إنما إعلامٌ قائمٌ على إخبار كل من هبّ ودبّ، ممن يريدون الخير لهم ولا يريدونه، أي الفضائحيين، الذين يعانون من عقدة الضّحية، فيُشْعِرون من حولهم دائماً

بأنهم ضحية الزمن القاسي، ويتفنّنون في الشكوى بطرق ابتكارية لووضعت في شيءٍ مفيدٍ لأثمرت.

إن السعيد الحقيقي محصّنٌ من هذه الأمور بسلسلة من الاعتقادات. من هذه الاعتقادات على سبيل المثال:

- الضربة التي لا تقصم ظهره تقويه.

- كل ما يحدث له مما يظنّه شرًّا بادي الرأي يصبّ في خبرته ويتحوّل إلى زادٍ للمستقبل.

- يفسّر الأمور غير المرغوبة التي تحصل له لصالحه.

- يأخذ الأمور ببساطة ولا يعقدّها.

- يعلم بأنه لا يصحّ إلا الصّحيح فلا يتأثّر بكلام الناس إذا كان عمله جيداً.

- يعلم أنه من جد وجد فلا يحبط ولا ييأس.

- لا يحمل همّاً للأمر الذي لا يستطيع أن يغيّره، ولا يحمل همّاً تجاه الأمر الذي بإمكانه تغييره.

ـ ليس عنده وقت للحزن وللمشاعر السلبية، فهويدرك تماماً أهمية الوقت وبالتالي لا يوجد عنده وقت فارغ أومهدور.

الناس من حيث السعادة سبعة أصناف:

١ -شخص لا وزن له في الحياة، لا هدف ولا معنى لحياته، منهجه في الحياة خبط العشواء.

٢ -شخص لا يعلم أن حياته تسير بالاتجاه الخاطئ، فهو يتميّز عن سابقه بأنه يظن أنه إنسانٌ مهمٌّ ويمشي في الطريق الصحيح.

٣ -شخص يعلم أن حياته سيئة، ولكنه مستسلم لهذا القدر الذي صنعه بنفسه، فهوتعيس جدّاً من وراء هذا العلم، لأن العلم إن لم يُطبّق قتل صاحبه.

٤ -شخص يعلم أن حياته سيئة ويريد أن يصنع شيئاً إلا أنّ همّته لا تُسعِفُه ويعوذه الحماس والمواظبة.

٥ -شخص أدرك تمام الإدراك مسيرة عمره، ووضع خطةً للانتقال إلى حياةٍ سعيدةٍ، إلا أنه لم يصل إلى مبتغاه إما بسبب خلل في متن خطته أوخلل في تنفيذها.

٦ - شخص عَرَفَ موضع الخطأ في حياته وقرّر القرار الجازم ووضع البرنامج المدروس العملي وسار عليه مسيرة جدّية ووصل إلى مشارف السعادة فظنّ أنّه وصل وظنّ أنّ هذا يكفي فاستعاد بعض عاداته القديمة وأخذ بالتقهقر شيئاً فشيئاً.

٧ - هذا هو الشخص السعيد الذي نقصده ونسعى لنتعلم منه ونتكلم عنه، درس حياته ودرس خطّته ووثق بنفسه ومضى بجدٍّ لا يغادر الإصرار، نال السعادة بخطاً متينةً وكان مزوّداً بكيفية المحافظة عليها وصونها، وعلم أنه لا يكفي الوصول بل العبرة في الحفاظ على هذا الوصول، وأخذ يرتقي في سلّم السعادة شيئاً فشيئاً، وهذا هومحور كتابنا.

***

# أقوال المشاهير في السعادة

ـ مارك توين: السعادة ليست شيئاً مهماً بحد ذاتها، وإنما هي شيئ مغاير لأمر غير سار.

ـ جورج برناردشو: لا ينقطع المرح من الدنيا لأن الناس يموتون، ولا ينقطع الجد من الدنيا لأنهم يضحكون.

ـ وكما قال المثل السويدي: البهجة المشتركة بهجة مضاعفة، والحزن المشترك نصف حزن.

ـ ليليان واتسون: السعادة ليست في أن تمتلك أوأن تكون، السعادة هي أن تعمل.

ـ جورج سانتيانا: السعادة هي موافقة الحياة الوحيدة، عندما تفشل السعادة. الوجود يصبح تجربة محزنة ومجنونة.

ـ وقال أرسطو في السعادة: السعادة هي نهاية الوجود الإنساني.

ـ مارتي فارنادودو: أنا متأكد بالفعل أن الله يريدني أن أكون سعيداً.

ـ قالت جينيفر ليس: السعادة مُعدِية. عندما تنعكس السعادة من مرآتك، إذاً كل من حولك سيمسكون بها وسيصبحون سعداء مثلك.

ـ جودي سينغلتون: السعادة تتحقق عندما يفكر عقلك من خلال قلبك.

ـ جون ستيوارت ميل: ما نريد بلوغه بالإرهاب يسهل عليك بالابتسامة.

ـ د. بنجامين سبوك: السعادة ما يجعلنا نشعر بالإنجاز.

ـ ستيفن كوفي: السعادة هي القدرة على التضحية بالذي نريد الآن من أجل ما نريد في النهاية.

ـ سقراط: إذا حصلت على زوجة جيدة ستصبح سعيداً، وإذا حصلت على زوجة سيئة، ستصبح فيلسوفاً.

وقال أيضاً: أعمل لسعادتي عندما أعمل لسعادة الآخرين.

ـ ألبيرت سكويتزر: السعادة ليست أكثر من صحة جيدة وذاكرة سيئة.

ـ ماهاتما غاندي: السعادة تكمن فيما تعتقد وتقول وتفعل بانسجام وتناغم.

ـ سبايك ميليغان: النقود لا يمكن أن تشتري لك السعادة، لكنها تجلب لك شكلاً أكثر لطافةً من البؤس.

ـ كونتيسة بليسنغتون: ليس هناك مستحضر للتجميل مثل السعادة.

ـ وليم شكسبير: تبلغ بابتسامتك ما يعجز عنه السيف.

ـ جون لوبوك: السعادة أن تكون عملياً.

ـ آمبروس بيرس: السعادة تنشأ من تأمل بؤس الآخرين.

ـ جون لوك: الوجه البشوش شمس ثانية.

ـ مارثا واشنطن: يعتمد الجزء الأكبر من سعادتنا على تنظيمنا وليس على ظروفنا.

ـ آغنيز ريبلر: ليس من السهل إيجاد السعادة في أنفسنا.ولكن ليس من المحتمل إيجادها في مكان آخر.

ـ د. هنري لنك: السعادة لا تتوفر للمرء فيما يملك، بل فيما يفعل ويضيف، إن السعادة لا تكمن في الحياة السهلة الراكدة، لكنها تتهيأ في الحياة النشطة المتجددة.

ـ روزالين فوكس: إن الابتسامة أقل تكلفة من الكهرباء ولكنها تؤمن المزيد من النور.

ـ يقول روبرت كايوساكي: إن الذكاء هو أن نجعل المال يعمل لنا، لا أن نعمل من أجل المال.

ـ وقال أحدهم: الطريق الحقيقي لجعل أنفسنا سعداء. هو أن نحب عملنا ونجد سرورنا فيه.

***

# أقوالي في السعادة

ـ يوجد مرآة خفية بين هيئتك الداخلية وهيئتك الخارجية، فإذا كنت ممتلئاً مرحاً سوف تبتسم، وإذا كنت مبتسماً سوف تمتلئ مرحاً.

ـ نستطيع أن نميّز السعداء بمقارنتهم مع التعساء.

ـ السعادة هي: الإحساس الذي تشعر به عندما تدرك أن كل شيء صحيح وأنه كما ينبغي أن يكون.

ـ يمكن أن تكون سعيد أيضاً بالتحديات والمصاعب التي تواجهك، ويمكن أن ترى الجمال في أحلك المواقف وذلك بإكسير بسيط: "ترجم الأحداث بإيجابية".

ـ هناك أشياء ترمز لك بالسعادة، وهناك أشياء ترمز للبؤس.

ـ سعادتك لا يمكن أن تنقص إذا تشاركت بها مع غيرك.

ـ إياك أن ترجئ السعادة إلى وقت آخر، أوتعلقها بالانتقال إلى مكان آخر.

ـ السعادة هي التناغم بين الإنسان والحياة.

***

## وسائل الوصول إلى السعادة والحفاظ عليها

لا يوجد شيئٌ واحدٌتعجز عن الحصول عليه في هذه الدنيا ما دمت مقتنعاً ذهنياً بإمكانية الحصول عليه. روبيرت كوليه

إن الشعور المرتكز على اعتقاد هومن صنيعك أنت. إن أول خطوة في السير نحوالسعادة هوالاعتقاد الجازم أنه باستطاعتك بلوغها، وإلا ستنهزم من أول عقبة.

وكما قال د. إبراهيم الفقي: "يجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك، في الطريقة التي تفكر فيها والتي ستسبب لك ثورةً ذهنيةً كبيرةً قد تجعل من حياتك سعادة أوتعاسة.

وينبغي أن يحدوك الأمل في هذا المرمى الكبير، فليس مكان الأمل القصص والروايات، بل مكانه الساحة العملية.

أيها القارئ الكريم: لا يمكن أن تقلع عن عادة سيئة إلا إذا اقتنعت أنها خاطئة، فالذي يستمتع بالتدخين ولا يرى فيه ذلك الضرر على الصحة، ضرباً من ضروب المستحيل أن يقلع عنه. لماذا معظم المدخنين ـ وللأسف ـ لا يقلعون عن التدخين إلا بعد أزمة صحية، لأن هذه الأزمة تقيم عليهم البرهان الجازم أن التدخين يدمر صحتهم، وبالتالي اقتنعوا تمام القناعة أن التدخين ضار ضرراً محضاً، وعليه يستطيعون الآن الإقلاع عنه.

وكذلك هناك مشكلة من يحيا حياةً بائسةً وهو يظن أنه سعيد، وعندما يهيمن عليه الحزن ويقتله الروتين وتهبط معنوياته إلى الحضيض وتغدو حياته بلا هدف،وتكلل أجواءَ عائلته مشاعرُ البغض والمعاملة الرديئة، يقتنع الآن، بعد كل هذه المآسي أن حياته في الوحل، وأنه يجب أن يغيّر.

لِمَ تنتظر حتى تتدهور صحتك أوتنهار حياتك لتصدر قرار التغيير؟ وللأسف معظم الناس لا يغير ولا يسير بحياته نحو الإصلاح بخُطا ثابتة وصابرة لأنه يستغرق وقتاً طويلاً نسبياً، بل يلجأ إلى الحل السهل.وهوما يسمى بـ "البداية الجديدة"، حيث يقدم على

الانفصال عن زوجته ويتخلى عن أولاده ويترك عمله ويزعم أنه يبحث عن حياة جديدة، ثم بعد فترة يصبح بحاجة إلى حياة جديدة أخرى وهكذا. إلى أن تصبح عملية البحث عن حياة جديدة عادةً سيئةً يجب أن يتخلص منها، مع أن الأنفع لحاله أن يصلح حياته ويغيرها للأحسن، لا أن يثور عليها ويقلبها رأساً على عقب.

إني أرى أن الباحث عن حياة جديدة لا مبرر له إذا لم تتلاشى حياته القديمة وتفقد أركانها. كأن تموت زوجته وأولاده بحادث سيارة، أو تحدث حرب تلغي أساس حياته، هنا يحق له البحث عن حياة جديدة وهذه هي حالتها، أما في غير تلك الحالات فهي هروب من الواقع، وانهزاميةٌ بشعة وعدم تحمّلٍ للمسؤولية. إذاً كيف لي أن أعرف أن حياتي سعيدةً أم لا؟ كيف لي أن أعلم أنها في الاتجاه الصحيح؟

لقد تكلمت في كتابي هذا في أكثر من موضع عن معايير للسعادة بإمكانك أن تقيس حياتك عليها لتع نوعية حياتك.

وها أنا ذا أضعها لك بشكلٍ واضحٍ لتتمكن من الحكم على حياتك، ولكن أجب بجرأة وبصدق مع النفس:

١- هل أنت راضٍ عن جوانب حياتك كلها؟ ما مدى رضاك؟

أي هل تحب عملك؟ هل تحب أسرتك؟ هل دخلك يكفيك وأهلك حوائجهم؟ هل تنعم بحياة صحية؟ هل تعاشر الناس معاشرة حسنة؟ تحترمهم ويحترمونك ويحبون قربك؟ هل هذه الجوانب الآنفة مُرضية وناجحة حسب المعايير العلمية للنجاح وليس معاييرك الخاصة؟

٢- هل تحب أسرتك وتعاملهاومن يلوذ بك بشكل جيد، خذ الإجابة منهم ومن الناس ولا تجب أنت، فقليل من الناس من يحكم على نفسه؟

٣- هل لديك أهداف كبيرة ذات معنى في الحياة ووضعت خططاً واضحةً لبلوغها؟

٤- أخبرني عن معنوياتك، إن من لا يحب عمله وينغمس فيه تنخفض معنوياته؟

٥- أخبرني عن تحملك لمسؤولية حياتك، هل تواجه التحديات التي أنت لا غيرك يجب أن يواجهها أم تهرب وتبكي كالأطفال؟

٦- هل التطور الدائم جزءٌ من حياتك أم هوأمر ثانوي؟

٨ -هل أنت متفائل عموماً بعدما تقوم بمقدمات صحيحة للوصول إلى أهدافك الكبيرة النبيلة؟

٩ -هل تنعم بالسلام الداخلي؟

١٠ هل تستغرق الهموم حياتك أم أنت تستغرق الهموم؟

١١ - أخبرني كيف تنظر إلى ماضيك؟

إن الإجابة عن هذه التساؤلات بالإيجاب هذا يعني أنك سعيد في حياتك وعليه،لا تغير. أما إن كان الجوابالسلب على كل الأسئلة أومعظمها، فلا تبق مغشوشاً بحياتك.

كثير من الكتب تحدثت عن السعادة بمعاني فلسفية جزلة، لا يمكن أن يفهمها كثير من الناس، وكثير منها تكلمت عن السعادة بعاطفية ساذجة لا يمكن اتخاذها منهجاً نحوالسعادة، ولكن قليل من هذه الكتب تحدث عن السعادة كعلم وفن ووضع خطوات عملية واضحة يمكن للشخص أن يمشي فيها بوعيٍ.

### المراحل العشر لبلوغ السعادة:

١ -قرر قراراً قاطعاً جازماً حاسماً لا رجعة فيه أنك ترغب في نيل السعادة.

٢ -اقرأ كل ما يمكن أن تقع عينك عليه حول السعادة، بل وكل مالا تقع عينك عليه، اشتري الكتب، احضر المحاضرات، ابحث في الإنترنت. إياك أن تستعجل في هذه المرحلة، فهذه المرحلة من أخطر مراحل السعادة.

فقد قال هوراثيو: "كل إضافة إلى المعرفة هي إضافة إلى القدرة".

وقال إبراهيم الفقي: "تضعك المعرفة في صفوف الحكماء.ويضعك العمل في صفوف الناجحين.ويضعك التفاهم في صفوف السعداء".

٣ -اكتب عن وضعك الحالي، أين أنت الآن من السعادة بالضبط (على ضوء قراءاتك المتبحرة في هذا المجال) هل أنت سعيدٌ، أم متوسط السعادة، أم تعيس؟

٤ -ضع الخطوة الأولى: وهذا أمر غاية في الأهمية، إذ لا يجب أن لا تبقى في الأبراج النظرية، بل يجب أن تنزل إلى التطبيق العملي، ولكن بعد أن تعطي المراحل السابقة ما يكفي من الوقت، ولا يعقل أن تنفق خمس سنوات على تلك المراحل، وربما أنفق أحدهم عمره كله على هذه المراحل، ثم يرحل عن الدنيا قبل أن

يضعها موضع التطبيق. ويجب أن تكون هذه الخطوة سهلة التطبيق باعتبارها أول خطوة في السعادة، كأن تخصص ١٥ دقيقة كل يوم لتحقيق الرضا على جوانب حياتك.

٥ -اجعل تعلم السعادة والمضي في أطوارها جزءًا لا يتجزأ من حياتك وعادة يومية، وذلك كما قلت بإنفاق القليل من الوقت كل يوم، وأعدك إذا أدّيت هذه الخطوة بإتقان، أن تصبح السعادة عادة.وهناك أمر آخر مفرح لك. لوأجبرتك الظروف على أن تترك هذه العادة (التي هي السعادة) لفترة من الزمن، فإنك ستعود إليها متلهفاً، لأنك ستشعر أن جزءً منك قد فُقد بعدما داومت عليها لفترة واعتدت وجودها.

٦ -قسّم مراحل السعادة التي استخلصتها من خلال اطلاعك وحسب ما يناسبك إلى مراحل كثيرة وصغيرة، ولا تستعجل، فهذا المطلب العظيم الذي هوالسعادة يحتاج إلى وقت وجهد وصبر، ولكنك ستتمتع في المضي نحوه نتيجة كِبَر هذا الهدف وبريقه، وإذا راودك بعض الكلل، فحاول أن تُبقي عيناك على هذا الهدف الكبير وتغض النظر عن المراحل.

٧ - واعلم أن السعادة لا تتحقق دفعة واحدة، وإنما هي رسالة تتحقق (أو تُقرأ) شيئاً فشيئاً، فإذا كنت في المراحل المتوسطة التي وضعتها لنفسك، فهذا يعني أنك الآن سعيد بمقدار ٥٠٪، وهكذا دواليك.

والسعادة كالعلم، لا ينفك الإنسان عن التعلم حتى آخر لحظة من حياته، ولونال أعلى الشهادات، وكذلك السعادة، لا ينفك الإنسان طالب سعادة حتى آخر لحظة من حياته، فهويقرأ عنها باستمرار ويطبق ويطور.

٨ - توقف عند كل فترة زمنية وأخرى لتقييم المراحل السابقة.

٩ - علّم من حولك أن يكونوا سعداء واعكس المرحلة المتقدمة من السعادة التي بلغتها عليهم، وعليك أن تعلم أن ما ترسله إلى الغير يعود إليك من نفس النوع، وهذا قانون، فإذا أرسلت إلى أهلك حباً عاد عليك، وإذا أرسلت تفهّماً أخذوا يتفهمونك، وإذا أرسلت سعادة، عادت عليك.

لذا أنا لا أقتنع بكلام أب يقول لي أنا أستوعب زوجتي وأولادي وهم لا يستوعبوني، أنا أخاف عليهم وهم لا، أنا أنا. فلوكان كلامه صحيحاً لعاد عليه من نفس النوع.

١٠ -تعلّم وادرس كيفية المحافظة على السعادة: انتبه جيداً، كثيراً ممن قطعوا شوطاً متقدماً في السعادة تقهقروا، وظنوا أنهم وصلوا إلى نهاية المطاف وراحوا يطلقون العنان لأنفسهم، سعادتك رهينة بمدى مهارتك في إبقائها عندك، فإياك أن تمل من السعادة، فلن تجد أجمل منها مهما بحثت.

عزيزي القارئ، أيضاً من أكبر الوسائل المجربة للوصول إلى السعادة، أن تنظر إلى من هوأقل منك، مالاً وعلماً ومنزلة.فقد قال آمبروس بيرس: "السعادة تنشأ من تأمل بؤس الآخرين"، لأن الإنسان مهما بلغ شأنه سيرى من هو أعلى منه، وهو يميل بطبيعته لهذا النظر، وبالتالي سيشعر بالحزن والدونية، لأنه بالتأكيد يقلّ عن هذا الذي هو أعلى منه، وطبعاً دائماً سينظر إلى ما يفتقده، وهذا شعورٌ القليل من يسلم منه، فمعظم الناس يفضلون النظر إلى المتفوقين ويفضلون ندب حظهم. مع أن الإنسان لوتطلع إلى من هوأدنى منه، وخاصة الذي يوجد هوةً وفارقاً كبيراً بينهما، سيشعر بقمة من قمم الرضا، وسيشكر الله الذي نجّاه، فعليه إذا ما أحس بالضيق وأنه في الصفوف الأخيرة في مشوار الحياة. أن يذهب إلى المستشفيات وينظر إلى المرضى وحالات الأسى التي هناك، ويزور أقاربه المعدمين، ويساعدهم.

ولكن هناك أمر دقيق ينبغي توضيحه: إن حالة الإحباط والدونية تشل القدرات وتضعف الطاقة، لذا عليك معالجة هذه الحالة بسرعة، وأسرع طريق هوالنظر إلى من هو دونك، ولكن دون أن يجعلك هذا الطريق تركن إلى الخمول أو أن تكون رجعياً لمجرد أنك اطلعت على من هم أقلّ منك، فهذا سلاح خطير، عليك أن تنظر إلى من هم أقوى منك بعين المنافسة وأنك ستسبقهم عما قريب بفضل أهدافك الرائعة وخططك الممتازة، لأنهم "على الأعم" شبه واقفون أما أنت ففي تتطور دائم، وبالتالي سيأتي اليوم الذي تصل إلى مركز شبيه بمركزهم ومن ثم ولاستمرار مسيرك ستسبقهم، إلا إذا ساروا بخطا أسرع منك، وهذا لا يعني أن تحسدهم، بل تمنّى لهم الخير، ولكن ابحث في وضعك وشخصك عما أنت متفوق به عليهم، أما خطة النظر إلى من هوأدنى فهي خطة احتياطية للمعالجة السريعة "كما ذكرت" ومكافحة حالة الشعور بالتخلف، وإلا فالنظر إلى الأقوى هوالقاعدة.

إذًا من وسائل السعادة أن تقارن نفسك بالأشخاص الأقل منك.

إن مفهوم كثير من الناس عن السعادة مفهوم باهت ضبابي، يعلمون عنها حكايا وأساطير وأقاويل وردية فقط. كيف نصل إلى السعادة إذا كنا هكذا؟

هناك مقولة مفادها: السعادة قرار نتحكّم به وليست مكافأة نحظى بها هنا أوهناك أونقرّر مَن يستحقّها، بل إحساس نسمح له بإرادتنا بالانبعاث من وإلى أعماقنا.

إن أول خطوة أن تكتشف من أنت بالضبط، من الذي تريد أن تكون، ما هوأعلى معنى يمكن أن تضيفه لحياتك.

وكما قال أحدهم: إنك لن تكون أسعد مما تتوقع أن تحصل عليه من السعادة.

تأكد أن الرشد والعقلانية يوصلانك إلى السعادة بسرعة صاروخية، فلا تكن عاطفياً في حكمك على الأشياء، إن العاطفة تتوجه بعدما ينهي العقل مهمته.

تعلّم من أخطاء الآخرين، حيث أنك لن تعيش ما يكفيك من العمر كي ترتكبها كلها بنفسك. قالها عاقل ذات يوم: "هناك مريض لم تنجح معه أية طريقة في العلاج حتى لجأ طبيبه إلى فكرة بسيطة وهي أنه قال للمريض أن هناك دواء اكتشف حديثاً من الممكن أن ينجح في علاجه في أقل من ٢٤ساعة، وبكل حماس طلب المريض الحصول على هذا الدواء المدهش، فأعطاه الطبيب قرصين وأكد له أنه في أقل ٢٤ساعة سيكون قد شُفي تماماً، وقد حدث فعلاً أن المريض زالت كل شكواه وشفي في

اليوم التالي وشكر الطبيب على المعجزة، هل تعرف ما هوهذا الدواء المعجز؟ قرصين من الأسبرين، وقد شفي المريض فقط بقوة اعتقاده"[٤٦].

إذاً لا تستهن بنفسك وبقوة الاعتقاد أنك ستصبح سعيداً رويداً رويداً وأنت تمضي بخطاً ثابتة.

وقد كتب د. جيمس ماكونيل في كتابه: فهم السلوك الإنساني: "الاعتقادات التي تقبلناها تتداخل باستمرار مع تجاربنا وتكون النتيجة إما الصحة أوالمرض".

فاعتقاد الشخص هو السبب الرئيس للنجاح والصحة الكاملة والسعادة أوالفشل والمرض والتعاسة.

إياك إذا ما تعثرت في طريق السعادة، أن تتخلى عنها. كافح من أجلها بكل ما أوتيت من قوة، فإنها تستحق ذلك، وأنت أيضاً تستحقها.

فقد توصلت الدراسات إلى أن هناك عدد من العوامل التي تساهمفي استمرارية السعادة أو الذي نطلق عليه مفهوم "السعادة المستدامة"، فالأمر لا يقف عند حد تحقيقها فقط بل الأهم هو المحافظة على استمراريتها.

(٤٦) قوة التحكم في الذات.



بعض من هذه العوامل:

- تقدير الذات.
- الشعور بالسيطرة على مجريات الحياة الذاتية.
- وجود العلاقات الحميمية الدافئة.
- القيام بعمل مُرضٍ.
- القيام بأنشطة ترفيهية تُسعد النفس.
- السلوك الحميد والصحة السليمة، مرتبطان بتحقيق السعادة واستمرارها أيضاً.
- الاعتدال في أي شيء.
- الاهتمامات البعيدة عن الأنا.

والآن سأدلك على أسرع طريقة في العالم لنيل السعادة، إنها لا تأخذ من وقتك سوى يوم واحد على أعلى تقدير، هل أنت جاهز لسماعها، إذاً هيا بنا:

إذا كان زيد من الناس لا يرضى عن ذاته ولا عن حياته إلا إذا حصد أموالاً طائلة، وإذا كان عمرولا يرضى عن ذاته ولا عن حياته إلا إذا تزوج فتاة أحلامه، وإذا كان "سين" من الناس لا يرضى عن ذاته ولا عن حياته إلا إذا نال أعلى شهادة علمية

أومكانة مرموقة في المجتمع أومهنة أحلامه، وإذا كان "عين" من الناس لا يرضى إلا إذا أصبح وزيراً أو حتى رئيساً. فلم لا ترضى أنت من الآن عن ذاتك وحياتك ومن حولك وبوضعك الراهن، وبهذا تكن سعيداً وبدون أدنى مجهود بذله هؤلاء. ولا يمكن أن تفهم من كلامي أن تلغي طموحك وتقنع بما أنت عليه، أي أن تصبح شخصية روتينية منهزمة، ولكن عليك أن تسعى لأن تكون أحسن الناس ولكن بقناعة لما أنت عليه الآن "في هذه اللحظة"، ولاتشغل بالك متى تتحقق طموحاتك، فما هوآتٍ آتٍ، والصبر مفتاح الفرج، بل ومفتاح السعادة والنجاح أيضاً، ولكن ذلك الصبر الذي يعقب القيام بمقدمات صحيحة، وأنت الآن قمت بهذه المقدمات وتنتظر النتائج، وتأكد أنه لا يصح إلا الصحيح، أي ما دمت قدّمت عملاً اجتهدت فيه، لا بد أن تنال نتيجته، هذا قانون، ولكن متى؟ هذه تحتاج إلى صبر.

إذاً من وسائل بلوغ السعادة الرضا والقناعة بما أنت عليه الآن. وهذه لا تشمل الضعفاء فقط، بل والأقوياء أيضاً.

اعلم أن حياتك حياةً واحدةً ليس فيها بروفة، فإذا ما انتهت لم تعد، فيجب أن تستخدم كل لحظة في حياتك وكأنها آخر لحظة.

### وسائل الحفاظ على السعادة:

أي شيء رائع تحققه في حياتك ليس له أي قيمة إن لم تحافظ عليه. تخيل أنك حصلت على أكثر الوظائف روعة في العالم، ولكنك فقدتها نتيجة قلّة جدك اجتهادك. تخيل أنك تزوجت من أجمل نساء العالم، ولكنها تركتك لأخلاقك السيئة. هل يفيد أن تخبر الناس كلهم أنه كان لديك وظيفة مرموقة أوامرأة حسناء؟ هذا لن يفيد أبداً، بل ستصبح محلاً للشفقة إن ضيعتهما، إن الأغبياء فقط هم من يتحدثون عن أمجادهم الماضية.

فلا تجعل من سعادتك مجرد مجدٍ غابرٍ.

والآن. إليك خطوات صيانة السعادة وتحصينها:

١ -لا شك وأنك وصلت إلى السعادة التي شرحناها لك، وأنه بات لديك الكثير من الانجازات السعيدة والتي لها معالم كثيرة، دوّن هذه المعالم وبالتفصيل، وكم تعبت واجتهدت وأصررت حتى نلتها.

ـ ملاحظة: التدوين أساس التفكير المنهجي، يجب أن تعالج كل ما يعتريك من خلال ورقة وقلم، فعلى سبيل المثال: إذا كنت منزعجاً من شخص، قم بتسجيل المزايا الموجودة فيه، وسجل ما يعجبك منه، وكلما شعرت بالسخط عليه، ارجع إلى تلك الصفحة، ستجد ارتياحاً كبيراً. تذكّر!لا تعمم الأشياء السلبية ولا تلغي الأشياء الإيجابية.

٢ -دوّن وبالتفصيل معالم حياتك السابقة، وكم كان يشوبها من الإحاسيس السيئة والأحزان والإحباطات والعشوائية.

٣ -لا أقول اقرأ معالم حياتك الحالية ومعالم حياتك السابقة كل يوم. ولكن يجب ألا تكون المدة طويلة، بحيث تنتظر حزناً ما ينتابك لقراءتها، يجب أن تكون المدة شهراً على الأكثر لقراءة هذه المعالم المشروحة في البندين أعلاه.

٤ -لا ريب أنك تعبت كثيراً حتى وصلت إلى سعادتك الغالية، واستفدت جيداً من الفصل السابق في الحصول عليها، دوّن وبالتفصيل الوسائل والطرق والعادات التي اتبعتها حتى وصلت إلى السعادة.

٥ -اكتب "أهم عبارة" ينبغي أن تكتبها في مكان ظاهر يمكّنك من قراءتها باستمرار: "إذا تراخيتُ في عادات السعادة التي أنعمُ بها الآن، ستتراجع حياتي إلى الوراء (حينما كنت بائساً)، لذا أنا لا أستطيع البتّة أن أتساهل في صون سعادتي من خلال صون ما فعلت لأنالها".

٦ -الآن يجب أن تعلم أنه لا يوجد ما يسمى في قاموس السعداء بحالة الثبات، والقرار في موضع معين على مشوار السعادة، فالسعادة لا تقبل أنصاف الحلول، إما أن تتابع طريق السعادة وتتقدم، وتزيد حياتك سعادةً وهناءًا، أوتتراجع وتبدأ تفقد هذه الحياة السعيدة شيئاً فشيئاً. وبالتالي وسائل

الوصول إلى السعادة لديك، طوّر هذه الوسائل، واستمر في الإرتقاء، فالسعادة تقبل الزيادة وترفض التموضع الثابت في مكان ما.

إذاً هذه عناوين سريعة في المحافظة على السعادة:

ـ سجّل كل ما طرأ على حياتك من تحسّن، ليس فقط ما أنجزته بنفسك، بل ما حدث دون تأثير منك وأدّى بك إلى مزيد من السعادة، وارجع إليه كلما طرأ على حياتك سخط، واقرأه بتمعّن وحسّ به.

ـ من أكبر الوسائل المجربة في الحفاظ على السعادة: الذهاب إلى المستشفيات والمقابر، وبالجملة زيارة أهل النكبات.

ـ ناقش وسائل الوصول والحفاظ على السعادة واطرح الأسئلة وتأكّد أنك اقتنعت، مع نفسك ومع غيرك، فالدراسات تؤكد أن الذي تتلقفه بعد أخذ ورد أثبت من الذي تأخذه معلباً. لذلك قالوا: "التكرار أساس المهارات".

ـ إن وسائل الوصول والحفاظ على السعادة دستور حياتك، فلا تعدّل بنوده على هواك.

كم من شخص ترك ما بدأ به لمجرد اعترضته بعض الصعاب الروتينية، إياك ثم إياك أن تقف عند المعوقات، فالمعوقات تريد أن تختبر مرونتك، فلا تفشل أمامها، فالذكاء يكاد يكون ثلاث أرباعه مرونة.والضربة التي لا تقصم ظهرك تقويه.

إذا وجدت السعادة فهذا يعني أنك وجدت نفسك، وإذا لم تجدها فاصنعها.

***

## ما دفعني لصناعة هذا الكتاب

ما دفعني لصناعة هذا العمل هوكثرة التعاسة في زمننا هذا، ولقد كان الفتيل هوما أخبرني به أحد أعز أصدقائي في ساعة صفاء بأنه لا يشعر بالسعادة والرضا، بل يحس بشعور غامر بالشقاء.

لقد أدهشني هذا القول وصدمني بل جعلني أعيد حساباتي في الحياة كلها. لماذا؟

لأن صديقي هذا كانت كثير من الصعوبات والعقبات الكبيرة تدغدغ حياته وتحجب عنه كل بهجة. فقد كنا نقول لأنفسنا (نحن أصدقائه) أنه شخصية محبوبة وجذّابة فضلاً عن أنه ذكي ووسيم وأوضاعه المادية والاجتماعية ممتازة، لذا فهويدفع ضريبة هذه النِعم كلها.

أما وقد تذللت هذه الصعوبات والعقبات كلها في سنة واحدة "وبلا أدنى مبالغة"، وصار وضعه مثالياً يحسده عليه كل شاب يخبرني بأنه غير سعيد وفي لحظة صدق وشفافية.

أستطيع أن أقول أن هذه المقولة وهذا الموقف شكلا نقطة تحوّل في حياتي، فقد أدركت حينها بمرأى العين أن السعادة "غاية الغايات ومقصد كل الناس" وهي ليست سباقًا محمومًا وراء المال أوالمكانة الاجتماعية.وعندي أمثلة كثيرة غير هذا الصديق عن أشخاص لا ينقصهم شيء سوى أنهم غير سعداء في حياتهم، بل والكآبة الغامرة تسربل حياتهم بالسواد وتغشى مستقبلهم وماضيهم.

كم نرى من أناس يتنافسون في جمع المال تنافساً أعمى، ويسعون لتجميل أنفسهم في قمة من قمم التكلّف والابتذال، ويتطلّعون للمنزلة الاجتماعية تطلّعاً ما بعده تطلّع.هذه الأمور من المفترض أنها وسائل للمرمى الكبير الذي هوالسعادة، ولكن سرعان ما تختلط الغاية بالوسيلة، وتضحى السعادة مفهوماً ضبابياً يرددونه في سمرهم ترديدًا ببغائيًا، سرعان ما تتحول الثروة إلى هدف بحد ذاته ويتحول الناس إلى جامعي أموال قد يتمكنون من تحصيل الثراء وينسون لِمَ جمعوه بالأصل، لذلك كلما سألت أحدهم أجبني بصدق هل أنت سعيد؟ يقول لك من فوره كلا.

كل الناس تتناقل المقولة التي التالية: "إذا كان سعيدًا فلا بأس"، وذلك إذا سُأل عن أحدهم لغيابه أولتصرفه على نحوغير لائق، ولكن لا أحد يعرف كنه هذه المقولة وإكسير السعادة وطرق الوصول إليها.

ومن ناحية أخرى. يجب أن نسلّط الضوء على حالة اجتماعية عاطفية تعترضنا كثيراً وهي: أن كثير من الشبّان والشابات الذين خرجوا لتوهم من علاقة حب فاشلة يقول أحدهم أنني لا أستطيع أن أتخيّل حياتي من دونها أومن دونه.

وهذا خطأ.بل ومغالطة أوقع نفسه بنفسه في شراكها، هذا اعتقاد صنعه بنفسه، ومثلما صنعه يستطيع أن يغيّره بأن يصنع غيره.

لذلك نرى معظم هؤلاء الشباب (باعتبار الشباب الحالة الغالبة) نراهم يبرؤون بعد مدة من هذا الشعور، والشيء المهم والخطير. أنه كان باستطاعتهم أن يتعافوا من هذا الشعور من أول لحظة انفصمت فيها عُرى علاقتهم، وذلك بتغيير اعتقادهم ونظرتهم، إياكم أن تنزلقوا في منزلق أن الزمن هوالذي يُنسي أويغير، هذا خطأ شائع، مع الزمن تغيّر وجهة نظرك وتتولد عندك أفكار جديدة، وليس يغيّر هو بحد ذاته.

لذا. لما تُطيل على نفسك المرارة، غير اعتقادك من أول لحظة وانعم بحياة صحيّة خالية من المشاعر السيئة.

***